



# जीवन और व्यवहार

स्वेट मार्टिन

अशोक पॉकेट बुक्स दिल्ली

मुख्य  
एक कथा

वितरण

एन० डी० लहगल एण्ड सन्ड  
दरीबा कला दिल्ली ।

बर्मा चार्ल्स  
२१ म्यू सेंद्रल मार्केट  
नई दिल्ली ।

तीसरा संस्करण

प्रकाशक  
अशोक पब्लिशिंग हाउस  
४/३९ कपलपार, दिल्ली  
मुद्रक हरिहर प्रेस दिल्ली

# विषय सूची

क्रम-संख्या		पृष्ठ-संख्या
१	शास्त्र प्रवस्था की शिखा	५
२	आवृत्ति	१७
३	इच्छा-पूर्ति की कल्पना	२६
४	टीक विचार की गति	२६
५	दुःखता का विचार	३२
६	सौंदर्य भीषण	३५
७	समाह्वय परिस्थितियों का सामना	४०
८	प्रमाद रहे	४४
९	सफलता की पुञ्जी	५५
१०	बागिच का अनुभव	६०
११	संगति का प्रभाव	६५
१२	कटु अनुभव	८०
१३	स्वस्थ और योग्यता	८३
१४	शुद्ध विचार द्वारा स्वास्थ्य शक्ति	९२
१५	मानव क्षीर तथा भग्नुर भीषण	१००
१६	पूज्यता	१११
१७	सदिरा पात्र	११२
१८	बीज्य दरसने का हंग	११५
१९	महा दुःख रहने का संभव	१२६



## बाल्यावस्था की शिक्षा

बासक का जन्म ह्योस्त्रासकी वृद्धि करता है—एक बच्चे ने कहा कि मैं इतना प्रसन्न हूँ कि मेरी प्रसन्नता का कोई अन्त ही नहीं और मेरी प्रसन्नता उस समय तक मेरा साथ देगी जब तक मैं मुवा नहीं हो जाता ।

एन० पी० बिस्स ने क्या खूब कहा है कि जो सोय प्रसन्न रहते हैं उन्हीं के यही बरकत भी होती है । यदि सारे माता पिता इस बात को समझ लें कि बच्चे प्रसन्नता और आहूट के भण्डार लेकर उत्पन्न होते हैं तो न केवल बच्चों के साथ हर स्थान पर अधिकाधिक प्रेम किया जाये बल्कि जन-साधारण के सुख में भी वृद्धि हो जाये ।

माता-पिता के कस्तूर्य—दिलने पुत्र का विषय है कि बहुत कम माता पिता को अपनी इस पवित्र परीहर का अनुभव है । कुछ अधिक समय नहीं हुआ जब बच्चों को भेड़-बकरियाँ समझा जाता था और उनके साथ जानवरों का-या व्यवहार किया जाता था—उन्हें इस प्रकार उठाया-बैठाया जाता मानो उनका अल्प से कोई अस्तित्व ही नहीं । उनके अधिकार तो हैं किन्तु नाम मात्र के । उन्हें बड़ी निरमता से मारा पीटा जाता था । अब भी अधिकांश माता पिता की यह धारणा है कि जीवन में स्वयं उनके अस्तित्व की देस भास अस्यन्त महत्वपूर्ण है यद्यपि वास्तविकता यह है कि बच्चों का ज्ञान-शोषण तथा पिघा



## बाल्यावस्था की शिक्षा

बासक का जगम ह्योत्सासकी वृद्धि करता है—एक बच्चे ने कहा कि मैं इतना प्रसन्न हूँ कि मेरी प्रसन्नता का कोई अन्त ही नहीं और मेरी प्रसन्नता उस समय तक पैरा साथ देगी जब तक मैं मुबा नहीं हो जाता ।

एन० पी० बिस्स ने क्या खुब कहा है कि जो सोय प्रसन्न रहते हैं उन्हीं के यहाँ बरकत भी होती है । यदि तारे माता-पिता इस बात को मजस लें कि बच्चे प्रसन्नता और घाहट के मखार लेकर उत्पन्न होते हैं तो न केवल बच्चों के साथ हर स्थान पर अधिकारिक प्रम किया जाये बल्कि जन-साधारण क सुख में भी वृद्धि हो जाये ।

माता पिता के कस्तव्य—कितने दु ख वा विषय है कि बहुत कम माता पिता को घपनी इस पवित्र धरोहर का अनुभव है । कुछ अधिक समय नहीं हुआ जब बच्चों को भेड़-बकरियाँ समझा जाता था और उनके साथ जानवरों का-सा व्यवहार किया जाता था- उन्हें इस प्रकार उठाया-बैठाया जाता जानो उनका अलय से कोई अरितरव ही नहीं । उनके अधिकार तो है किन्तु नाम मात्र के । उन्हें बड़ी निरदया से मार-पीटा जाता था । अब भी अधिकतर माता पिता की यह धारणा है कि जीवन में स्वयं उनके अस्तित्व की देस भात अत्यन्त महत्वपूर्ण है यद्यपि वास्तविकता यह है कि बच्चों का जालन-पोषण तथा पिघा



उनके अपने अस्तित्व की रक्षा प्राप्त से अधिक आवश्यक है और उन का यह कर्तव्य हो जाता है कि अपने इस दायित्व को पचायति पूरा करने का प्रयत्न करें। अब सरकार को भी यह अनुभव हो रहा है कि बालक राष्ट्र की बहुमुखी खरोहर है और उसे माता पिता की जबाबदारी तथा शिक्षकों को मत्त एवं पचभ्रष्ट शिक्षा पोषण का सिंकार नहीं बचने देना चाहिए।

बालकों की प्रमुखित शिक्षा-बीजासे बहुत-सा खर्च बचाया जा सकता है—यदि बालको की शिक्षा-बीजा समुचित ढंग से की जाये तो वे बारी रकमें को अव्ययियों के मुकदमों, बेसवार्तियों और मुबार-बहों पर व्यय होती है बच जाये। इसके अतिरिक्त निरक्षरों और बेकारों को काम दिनाकर बहुत से व्यय की आय में परिवर्तित किया जा सकता है क्योंकि सामग्र्य और कार्य करने वाले नागरिक राष्ट्र के लिए असीम संपत्ति तथा धन का धावन है। जबकि इसके विपरीत निरक्षरों तथा बेकार लोग राष्ट्र की पीठ पर एक निरपयोग बोझ हैं। यदि आरम्भ से ही बालकों की शिक्षा-बीजा आधुनिक तथा प्रगतिशील ढंग पर ही जाये तो ऐसे निरपयोग लोगों का अस्तित्व ही न रहे।

इसमुख तथा बीजित बालक ही देश के प्रसन्नचित तथा उन्नतित एवं उपयोगी नागरिक बन सकते हैं। बालक के लिए खेल-कूद उतना ही आवश्यक है जितना कि एक बीजे के लिए सूर्य का प्रकाश तथा वर्षा। खेल कूद तथा छेर-छपाटे से बच्चे का विकास होता है और इस प्राकृतिक छाद्य पर वे बढ़ते तथा कमते-कमते हैं। स्नेही तथा दयालु माँ के हृदय का प्रकाश और प्रेम इस विकास में सहायक सिद्ध होते हैं।

इसमुख बालक अत्यन्त सामग्र्य नागरिक बन सकते हैं— बालकों की घर के बाहर नहीं अति पर के अन्दर भी खेल कूद की

स्वतन्त्रता होनी चाहिए। देखा गया है कि प्रायः घरों में अत्यधिक गाम्भीर्य व्यवहृत होता है। बालकों को अपनी इच्छानुसार खेलने का अवसर नहीं दिया जाता। यदि उनकी इस स्वानाधिक इच्छा को दबाने का यत्न किया जाता है तो उसका परिणाम अत्यन्त भयानक होता है। उनके माता पिता को यथासंभव उनकी इच्छा का प्रति सबग रहना चाहिए। इससे लाभ यह होगा कि जब वे व्यवहारिक जगत में पदार्पण करेंगे और उन्हें बड़ी विफलताओं तथा कष्टों का सामना करना पड़ेगा तो वे महर्षि जनमे मोहा से सकंभे। इसके अतिरिक्त बच्चों को प्रमत्त रहने का अवसर प्रदान किया गया तो ब्रह्मचर्य कुपचाप गुमगुम भिन्न-मन और दब-दबे रहने के माता पिता के लिए महायक सिद्ध होवे और अच्छे नागरिक बनें। जिन बच्चों को खेल कूद में अपने हार्दिक विचारों की अभिव्यक्ति का अवसर प्रदान किया जाता है तो वे न केवल अच्छे नागरिक ही बनते हैं अपितु अच्छे व्यापारी और नागरिक भी। वे अपने जीवन में अधिक सफल होते हैं और उनका अपन बातावरण पर पर्याप्त प्रभाव पड़ता है। प्रमत्तता तथा मनारंजन समागम बढ़ता है और उसकी आंतरिक योग्यताओं तथा शक्तियों को व्यक्त होने का अवसर प्राप्त होता है। मस्तिष्क तथा दुःखद परेशानता बरण कठोर हृदय तथा दुस्वभावी माता पिता अतिपुत्र शिक्षा बीदा सांसारिक संकट दुःख पीड़ाओं अपराध तथा निचान बगों की अकल्पनीय दशाओं के लिए अधिकतर उत्तरदायी हैं।

वास्तविकता का निरस्तसाह असफलताओं तथा निराशाओं का कारण बन जाता है—इस युग में अनेक ऐसे बहिरह तथा अभागी हैं जो अपनी असफलताओं तथा निराशाओं का कारण साम्यादृष्ट्या ही उससाह हीनता बता सकते हैं। यदि बालक को हर समय सिद्ध किया ही जायें जायें से जोसम न होने दिया जाय और उसे मात मात पर टोटा जाय तो उसके पिता कभी उसे योग्य नहीं बना सकते।

विन मानकीं को हर समय कोसा जाता है, बात-बात पर सिद्धिमा  
 ही जाती है। चुन-चुनकर उसके बोप निकाले जाते हैं। उनका विल टूट  
 जाता है और वे सब कुल्ल को बैठते हैं। यही एक कि वे अपने आत्म  
 विमान में भी बंधित हो जाते हैं। दिन रात जब उनके कामों में बड़ी  
 आवाज पकती है तो उन्हें विरहास हो जाता है। कि वे वास्तव में सर्वपा  
 निकम्मे हैं। संसार में उनका कोई आधार है न प्रतिष्ठा और न ही  
 संसार को उनकी आवश्यकता है। एक दखि बालक को उसके माँ  
 बाप उम्र भर निकम्मा कह कर पुकारते हैं। उसे जब काम करने के  
 लिए सोपही से बेठीं वर में लगे तो वह काम से भी घुराने का यत्न  
 करने लगा। पुष्पों पर उसने अपने साधियों को बहामा में कुछ  
 नहीं मानता। मैं सदा ऐसा ही रहता हूँ। मेरे माँ-बाप मुझे हमेशा  
 निरकर कहा करते थे कहुते थे मैं कभी भी कुछ नहीं कर सकता।  
 कल्पे को हर बड़ी निकम्मा और बेकार कहने से वह इतना हतोत्साह  
 हो जाता है कि अन्त में बिरकुस सापरबाह हो जाता है और बचा  
 शक्ति प्रयत्न करने से बचता है। उससे उसके साहस और शक्ति को  
 ऐसा सत्का लव जाता है कि आजीवन उसकी उत्पत्ति बक जाती है।

बालक का भावुक हृदय शीघ्र प्रभावित हो जाता है—  
 प्रायः माता-पिता बालक से इस प्रकार सम्बोधन करते हैं 'जरे जल्दी  
 कटी। का मुस्त और निकम्मे लड़के तुम इतने मूर्ख और निरसर क्यों  
 हो? बचा कहीं का। नू मैहनत क्यों नहीं करता मैं कहता हूँ कि तु  
 कभी भी कुछ नहीं कर सकता।'  
 इस प्रकार बालक की स्वाभाविक शक्ति का ह्रास हो जाता है।

यह एक अपर्यय-पूर्ण इत्य है कि बालक को आसानी बातों से यह  
 विचार उत्पन्न हो जाय कि वह संसार में कभी भी कुछ बन कर नहीं  
 सियायेगा। माता-पिता इस बात पर किंचित ध्यान नहीं देते कि बालक  
 के कोमल तथा भावुक हृदय पर ऐसा विष धरित कर देना जो पा-

धीरज उसने लिए निन्द का कारण सिद्ध हो बहुत सरल है किन्तु उसके परिणाम अत्यन्त भयंकर हैं ।

माता पिता अपने परिचितों से कहा करते हैं कि हमारा बच्चा (बसोक) बिस्कुल भिक्कम्मा धीर सराब है । ऐसा कहते हुए उन्हें तनिक अनुभव नहीं होता कि बालक के हृदय परसे ये शब्द नहीं मिट सकत । यदि किसी वृद्ध पर कोई व्यक्ति अपना नाप ब कित करे तो वृद्ध की वृद्धि क साथ साथ वह नाम भी बढ़ता और फँसता जाएगा । इसी प्रकार ओ सन्द आत्मावस्था में बालक के मस्तिष्क तथा हृदय पर अक्षित कर दिये जात हैं । उनकी आयु क साथ-साथ बढ़त हैं ।

प्रोत्साहन द्वारा बालक का विकास—बालक बहुत जल्दी हिम्मत हार बैठत हैं । उनका विकास अधिकतर बाह बाह और पाबाघ पर निर्भर है । यदि उनकी प्रशंसा की जाये तो वे और अधिक शक्ति तथा मन लगा कर काम करत हैं । जो माता-पिता अथवा शिक्षक बालकों पर विश्वास करत हैं उनको उत्प्रेरित क उत्साहित करत हैं उनकी महामता करत हैं तो बालक भी ऐसे माता-पिता तथा शिक्षकों पर प्राण्य स्वीकार करत हैं । परन्तु यदि उन्हें जाये दिन बिचारा जाय तथा पूजा की दृष्टि से देखा जाय तो वे हतोत्साह हो जात हैं डर पड़ी की मिड़की तथा डाट पटक से वे दबे-दबे से रहते हैं और उनमें हर्षोन्माद का गगन दीप्त ही अत्यन्त मलिन अन्धकार मय हो जाता है ।

यदि किसी बालक में बहुत-सी वृत्तियाँ तथा विविक्ततायें पाई जायें तब भी उसे हर समय उसका स्मरण न कराया जाना चाहिए । माता पिता तथा शिक्षकों को सबसा उग्रवचन पहलू पर दृष्टि रानी चाहिए; बालक की अप्रदाहियों तथा उसके गुणों को देखना चाहिए और उन्हीं के बारे में बात भीत करनी चाहिए । हर मनुष्य चाहे वह मुसा हो अथवा वृद्ध बालक यदि आपकी उससे काम निकालना है

में उनके लिए मारी कठिनाइयों का कारण बन जाता है। एक माँ में प्रोसाइम के नियमों पर अपने बच्चों की बीछा तथा उनका पालन पोषण किया। जब कमी उसका बच्चा कोई बच्चा तथा प्रथमनीय कार्य करता तो वह तुरन्त उसको सटाहती। जब उसका कोई बच्चा कोई मुम कार्य करने की चेष्टा करता तो वह उसके उस प्रयास की प्रशंसा करती और कहती थी कि इस प्रकार मेरा अपने बच्चों पर उन माताओं से अधिक प्रभाव है जो अपने बच्चों को हर समय मिड करती बुरती और बुरा मला कहती रहती हैं। बड़े होकर भी उसके बातक अत्यन्त सुस्वभावी तथा धार्माकारी पुत्र तिष्ठ हुए।

मार-पीट बातक के स्वभाव के प्रतिकूल है—हर समय बातक को नहीं नहीं ऐसा घट करो। कहने से वे साहसहीन तथा भीक हो जाते हैं। उनकी योग्यता तथा शक्ति क्षीण हो जाती है। जो लोग बातकों के स्वभाव से अनभिज्ञ हैं उनकी निम्नुरता तथा मारपीट के कठिन प्रहार बुद्धि तथा उज्ज्वल मस्तिष्क वाले बातक बातकों के विनाश के बड़े ठक पहुँचा दिया है। वे सिद्धियों पुङ्गवियों और मारपीट से उन्हें धार्माकारिता तथा सज्जनता का पाठ सिखाना चाहते हैं यद्यपि वे नहीं जानते कि ऐसा करने से अन्ततः बुद्धिमान तथा प्रथमी बातक भी बातची और भीठ बन जाते हैं। बहुत कम माता पिता तथा पिताक यह जानते हैं कि एक पुत्रसे-पतले कोमल तथा लचीले बातक से किस प्रकार बड़े से बड़ा काम लिखा जा सकता है ऐसे बच्चे जो साधारणतया बुर्बल होते हैं बहुत बस्ती बाठ-बाठ पर बिगड़ जाते हैं। घट उनके स्वभाव को मत्ती प्रकार समझ लेना घरवालों के लिए अतिव्य कठिन होता है। बहुधा उनकी माताएँ भी उनके स्वभाव से परिचित नहीं होतीं और मलती कर जाती हैं।

दूसरों के समुक्त बातक को मठों सिद्ध करना चाहिए—ऐसे माता पिता भी हैं विशेषतया माताएँ जो बच्चों की कुछ बचवा उनके

किसी अपराध पर दूसरों के सामने उसे दण्ड देना भावदयक समझती है। क्योंकि उनके विचारानुसार ऐसा करना बालक के लिए लाभकर होता है। जिस व्यक्ति ने स्वयं मज्जा बचका परचाठाप का अनुभव नहीं किया वह बालक की उस दृष्टता तथा पीड़ा का अनुभव नहीं कर सकता जो उसे व्यवहार के कारण सहन करनी पड़ती है। जिन बालकों को दूसरों के सामने इस प्रकार अपमानित किया जाये वे कई कई दिन तक उदास तथा बिग्न रहते हैं। एक बार किसी शिक्षक ने एक बालक को पूरी कक्षा के सामने यह कह कर गोद में बिठा लिया "तुम अभी बूब पीठे हो। बाबो तुम्हें गोद में लेसू। इस पर सारे शिक्षापित्यों ने ठहाका लगाया। उस लड़के को इस बात पर इतना दुःख हुआ कि वह कई मास उदास-उदास रहा और किसी से शीश निसाकर बात न करता था।

तथ्य यह है कि अधिकतर माता-पिता और शिक्षक अपने बालकों और शिक्षकों की कठिनाइयों का अनुमान नहीं लगाते और वे बालक बहुत अस्वी हुतोस्ताह हो जाते हैं। यदि उन्हें बारबार अयोग्य और निकम्मा कह कर पुकारा जायगा तो उनके दिल टूट जायगा और उन्हें जब किसी प्रकार की बिस्ता बचका पीड़ा का सामना हो तो चूंकि यह उनके लिए अपने बंधन की पहली मुसीबत होती है और वे उससे के उतार चढ़ाव से अभिन्न नहीं होते अतएव अपने छोटे से दिल को यह कहकर मानवना नहीं दे सकते कि ऐसा हुआ ही करता है।

प्रोत्साहन का प्रभाव—भीठी भीठी बातों और भाषा के माजुम से बालकों के अन्दर ऐसी दृष्टियाँ उत्पन्न की जा सकती हैं। जिन पर स्वास्थ्य सफलता और आस्था निर्भर करते हैं। हम में से अधिक लोग इस बात को जानते हैं कि हमारे बातावरण हमारे स्वास्थ्य, हृदय संकल्प और भाषा का हमारी दृष्टियों तथा योग्यताओं पर कितना प्रभाव पड़ता है। यदि वास्तविकता में आस्था प्रबलता तथा हृदय के

बचपनों को विकसित किया जाय और उन पर धोर दिया जाय तो हम अपने जीवन की रिसा मोड़ सकते हैं। हम वहाँ ममिनता बरसाह हीनता और आरिभक वेदना से बच जावेंगे। जसते जसते हमारे पैर जब आतंक वेदना तथा तिरामा के कारण रुक-रुक नहीं जावेंगे बल्कि हमारी जाय में हजता स्थिरता और बजबूती या जायेगी।

प्रत्येक समाजान तथा सहानुभूतिशील माँ अपने पुत्र की चोट को खण्डा करने के लिए हर बरुअ अपने विचार द्वारा उअ पर प्रभाव कामती रहती है। वह बालक के पैरो तथा उनकी चोल को घुसकर जसते यह कहती है कि खण्डा हो गया। ऐसा करने से बालक को न केवल सतोप प्राप्त होता है बल्कि बास्तव में उसे विरबाह हो जाता है कि माँ का कुम्भन पाव का इलाज है। माँ हर बड़ी बच्चे की पीड़ाओं और उनके दुःखों को अपने विचारों द्वारा दूर करती रहती है। जो पिता अपने बालक को साहवी एवं बसबान देवना बाहता है उसे बाहिए कि वह हर समय बराकम और बहादुरी की ओर ध्यान दे। जो कुछ दुसरों को विचारों द्वारा बठाया जाता है उनमें वह बंती ही योग्यता उत्पन्न कर सकता है। पिता को बाहिए कि वह पुत्र को पराधयी बलवान बहादुर और अपने विरबाम करने वाला समझे। कौन नहीं जानता कि इस जाबु में जबकि प्रत्येक बाल हृदय बर प्रसिद्ध हो जाती है जो बिब बालक के सामने रहता है उन्हीं सीधों में उअ का जीवन इबठा है। कौन दष्टि आलोचना और भिबकार बालक क हृदय में कभी भी बच्चे और सखिबार उत्पन्न नहीं कर सकते।

उपदेश तथा सीख का बाधपुरण इय—पबाम बर्य पुबं जब मोरीं का ध्यान बबिकनया यमल इय से बुराई तथा कुर्जनता की ओर रिबाया जाता वा पाभिक नेता सबंध उन मयाबह बरिबामों का उखलेल करते व जो बुरे बाम करने वालों के मायदे बाबेंगे। वे समय पर राष्ट्र बिनाम तथा मोरीं की विरबाह का त्रिक करते वे। किन्तु

ज बिचारों न पस्टा लाया है अरु उनके उपदेशों में जनता के सद्-  
 ज्ञानों के सुपरिणाम अधिकतर बनाये जाते हैं और पुर्णों अथवा पाप  
 न उन्मुख कम होता है। इस युग में लोगों को अपनी मर्यादक  
 दुर्तियों के सुपरिणाम उठाने नहीं बताने चाहत। अरु पुष्प को बढ़ाकर  
 रखाया जाता है और पाप की भार यद-करा ही ध्यान दिया जाता  
 है। माता पिता का हृदय अम्बर की भाँति होता है। वह बासक की  
 प्रकृति तथा उसके स्वभाव से भासक के द्वारा नहीं सब कुछ प्राप्त  
 करता है अरु बिचारों के द्वारा बासक के मानस पत्र पर प्रकृत क्रिया  
 जाता। यदि बासक के हृदय-पट पर मया समय सदाचार पुष्पेष्ट  
 शान्धीमता प्रामाणिकता सत्य परिश्रम तथा प्रसन्नता के बिचार  
 प्रकट होते रहते हैं तो बिस्वास किया जाता है कि युवा होने पर वह  
 बासक सफलता तथा प्रसन्नता का अधिकारी बनगा।

आत्मविश्वासी की आवश्यकता—बासक में आत्मविश्वास  
 को हर प्रकार से बढ़ाना चाहिए किन्तु इतना भी नहीं कि उसे अपनी  
 योग्यता और पावता पर गर्व हो जाए और वह इतराने लगे बल्कि  
 उसका रोम रोम में बिचार उरल कर देना चाहिए कि माता  
 पिता उनके लिए ईश्वरीय देन है और उसे सारी योग्यता तथा शक्ति  
 प्रदान करने वाला परमपिता परमेश्वर है। यदि माता पिता बासकों  
 की आत्मिक प्रकृति में अपीन करें और उन्हें भयान् की एक पवित्र  
 देन समझे तो उनके बच्चे इत्यन्त योग्य बुद्धिमान और सहायकारी बन  
 सकते हैं।

विश्वर गार्डन मित्रा प्रणाली—यह कितनी विचित्र बात है  
 कि विश्वर गार्डन मित्रा प्रणाली के द्वारा बच्चों को धन-सेवा ही में  
 सब कुछ सिखा दिया जाता है। पराश्रम तथा बहादुरी के धर्मों से वह  
 मार्ग और पीछे पीछे है। ध्याय के धर्मों से ध्यायबाधिता नैतिक  
 धर्मों से उनका स्वभाव तथा आत्में सुपर जानी है। गरीब के बच्चे



जिनका ज्ञानन प्राप्त निरस्तता पश्यी और दरिद्रता के बातावरण में होता है और जिनको संसार की बन्धी और ऊँची बातों का ज्ञान तक नहीं होता जब सामाजिक एवं नैतिक क्षेत्र क्षेत्रकर घर बाते हैं तो वे अपने मस्तिष्क से नए विचार लेकर बाते हैं । वे विनम्र तथा मुस्य भाव बन बाते हैं, हर किसी को मुककर अभिवादन करते हैं और उनके माँ-बात को मह स्वीकार करना पड़ता है कि किच्छर ब्राटेन विमय-पद्धति से प्रभावित होकर अविच्छर बालक अपने घरों की कामा-पसट कर देते हैं ।

सिखा-बीला में सर्वाधिक महुरबपुस्य बात विचारानिष्पत्ति है—बालक की सिखा-बीला में सबसे आवश्यक और महत्वपूर्ण बात उसके स्वाभाविक यचार्य और इच्छोत्पादक विचारों की अनिच्छति को प्रोत्साहन देना है । किन्तु बहुत कम बच्चों की सिखा-बीला स्वाभाविक रूप से की जाती है ताकि उनके स्वाभाविक विकास में कोई बाधा या उनके अवसरों की बुद्धि में कोई रोक-टोक न हो । उन्हें अपने हृदय की बात स्पष्ट रूप से तथा इच्छा के विरुद्ध बलात् कृत्य काम लिया जाए तो उनके मानसिक एवं शीख तथा क्षियाबिहीन हो बाते हैं जब आप देखें कि बच्चा अपने काम अवस्था पढ़ाई में रुचि नहीं लेता तो समझ लीजिए कि कोई-न-कोई शेष उसमें निस्सन्देह है । क्योंकि हर बात में रुचि लेना बालक के लिए ऐसा ही स्वाभाविक तथा आवश्यक है वैसे कि पक्षियों के लिए चहचहाना यदि आप मह चाहते हैं कि वह अपने अध्ययन अवस्था कार्य में बहुत धीमता से प्रवृत्ति करे तो उसके मस्तिष्क से अध्ययन या काम को कोई विपत्ति नपसने का विचार दूर करने की चेष्टा लीजिए । प्रविष्टे इतिपट का कथन है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली का यह रूप यह है कि उसकी प्राप्ति में प्रसन्नता और हर्ष का प्रयत्न हो । कहना न होगा कि स्व उन्नता इस हर्ष के लिए अवस्वभावी है । हुमाठी शिक्षा प्रणालीका

सबसे बड़ा शोक यह है कि स्त्रियों में बच्चों को इतना काम करने के लिए दिया जाता है जिसे वह मनी भाँति सम्पन्न नहीं कर सकते। यह एक अशुभ पाप है। हमारा आदर्श प्रसन्नता को बढ़ाना और जीवन को सुख बनाना है। और यदि हम इस आदर्श पर दृढ़ता से बटे रहें तो कोई कारण नहीं कि हम उसे प्राप्त न कर सकें। इसकी प्राप्ति के लिए हमें धार्मिक शिक्षा प्रणाली और अन्य अनेक मूल्यों को बढ़तना होना जिससे अनुराग भोग निश्चय ही नाक में बढ़ायेंगे परन्तु यदि हमें बच्चे और सुखद परिणाम प्राप्त करने हैं तो ऐसे लोगों की परवाह किए बिना बढ़ना होगा यहाँ तक कि हम अपने मरिचक स्वान को पहुँच जाएँ।

## आदर्श

जीवन सत्य सर्वदा सम्मुख हो—अपने आदर्श को सदैव अपने सामने रखें क्योंकि यदि आप शक्ति और स्थिरता से अपने जीवन के लक्ष्य का पालन करेंगे तो दुनिया स्वयमेव आपकी उन्नति का मार्ग प्रशस्त करदेगी क्योंकि वह ऐसे ही लोगोंका सम्मान करना जानती है।

१/ आदर्श में परिवर्तन—यदि आप कुछ भी अस्तित्व रखते हैं; यदि आपके अस्तित्व की कुछ भी वास्तविकता है तो आप जीवन की निरुपेक्षित परिस्थितियों में भी निर्बाह कर सकते हैं। यदि कोई घटना अपना दुःखना आपके आत्म को कम करके जाँके तो घमभीत होने की आवश्यकता नहीं। आप ता के कम चिन्ताजनक विचारों से दूर रहें किन्तु अपने आदर्श पर दृढ़ता से बटे रहें। आपके आदर्श को परि-  
 बतित करने का अर्थ यह है कि आदर्श कोई आदर्श है ही नहीं और

यह अत्यन्त भयंकर स्थिति है जो किसी भी व्यक्ति के जीवन में उत्पन्न हो सकती है। मानो उसकी जीवन-नीका की पतवार को गद्दी हो वह चरम बिन्दु से एकदम नीचे गिर गया है। यहाँ तक कि वह साधारण तथा निम्न श्रेणी का जीवन बनेच्छा से व्यतीत करने पर विवश हो जाता है। वह अपने अस्तित्व को जीवन-सागर की गहरों के सुपुर्ष कर देता है ताकि वे उसे विपर चाहें बहाकर से बाँधें जबकि स्वयं वह जीवन के विकारों को उबासीनतापूर्वक सहन कर रहा होता है उसे अपने जीवन के उद्देश्यों तथा मक्यों के निम्नतर होने का अनुभव होता है तथापि उसमें वह उत्साह व उमंग नहीं होती जिसके बंधन परमानव उच्च मक्यों की प्राप्ति कर सकता है।

५८

वेद है इस विनाशकारी स्थिति पर जो आदर्श के समाप्त होने पर प्रकट होती है। धारक हमारे आदर्श का उच्चतम विचार वास्तव में गतिम नहीं पड़ा मरिणु हमारी दृष्टि के सम्मुख पड़ा पड़ गया है।

सहाय में संतुलन—इस समय हमें स्फुरक अपने अंत-करण से प्रसन्न करना चाहिये कि क्या हम अपने जीवनोद्देश्य से बाँधे तो नहीं निकल गये? क्या हमारे साहस में हमारा उद्देश्य ही है तो नहीं रहा? एक चरम मक्य है जो अपने जीवन में हमारे सामने आ सकता है। इस समय हमें अपने आगे-पीछे देखना चाहिये। अर्थों-अर्थों, जीवन के राज पथ पर हमारी दृष्टि स्थापक होती जाती है। हमारे उद्देश्य भी उच्चतर तथा महातर हाँते जाते हैं। किन्तु धरना यही है कि हमारे लक्ष्य गम्भीर तथा संतुलित होने चाहिये। उमम किसी प्रकार की कमी बरि नही दोनी चाहिये तथा वे संतुलन के मार्ग से हटने न पायें। दीपदीप परमाणा की श्रुति से किया जाना चाहिये और अपनी कल्पना को अद्वैत में परिणत किया जाय। फिर उत्साह तथा साहस के आनुबाँधे प्राप्त करने बरि ठीक करने चाहिये केवल स्वयंम सकार में विचारण में किया जाय बरि अपनी मर्तों के साथ विरम के तर्पों



प्रयत्नों का झुकाव निरिच्छत् रूप से उस ओर होता है कि उसके बच्चों की बधा बेहतर हो और उनका भविष्य उज्ज्वल हो। पिता इस विचार से काम करता है कि जब उसकी मृत्यु हो जायगी तो उसके बाब उस का पुत्र स्वान के लक्ष्य इसलिए पिता का पुत्रावस्था का उद् रूप बृद्ध होने पर बहक जाता है। लेकिन एक जीवन-लक्ष्य ऐसा भी है जिस में किसी प्रकार के परिवर्तन की आवश्यकता नहीं और वह है अपने उत्साह तथा उज्ज्वल चरित्र का आदर्श।

बिनाशिता सवध एठ धम है—वास्तविकता तथा पुत्रावस्था की सीमाओं को पार करने के परचात् जब मानव बृद्धावस्था में प्रवेश करता है और उसका शरीर लीन तथा दुर्बल हो जाता है तो उस समय उत्साह ही एक ऐसी वास्तविक एवं स्थायी संपत्ति है जो उसका साथ देती है। यह एक ऐसा अमिट न अनन्त सञ्चार है जो समय की टूट-फूट तथा प्रभाव से सर्वथा बचा रहता है। यह एक ऐसा आशय है जो नश्वर नहीं। यह एक ऐसी वस्तु है जिसका फल इसमें तो मिथता ही है परलोक में भी अवश्य मिलेगा। यह एक ऐसी अनश्वर देन है जिसके सम्मुख समार के अन्व धारे उपहार और संपत्तियाँ हूय हैं।

बलिदान धामा की योग्यता को परीक्षा है—वात्सा की योग्यता की परीक्षा उस समय होती है जब उनसे बलिदान माँगा जाता है और यह देखा जाता है कि वह आदर्श-प्राप्ति के लिए कितना बलिदान देने के लिए तैयार है आप निरसंदेह यह कहें कि मैं धनुष कान करने के लिए तैयार है किन्तु प्रश्न यह है कि आप अपनी उद् रूप प्राप्ति के लिए प्रयास में कितनी बलि दे सकते हैं।

कननी और नरनी में बड़ा अन्तर है। किसी वस्तु को प्राप्त करने की भाषा इच्छा प्रकट करना और उसे पाने के लिए हृद संकल्प करना (चाहे मार्ग में कितनी ही बाधाओं का सामना क्यों न करना पड़े) इन दोनों में भापी अन्तर है। बहुत से लोग उन्नी जाहें मरते हैं, कराहते

हैं और कहते हैं कि यदि हमें सांसारिक भ्रमों से मुक्ति मिल पाये पट की समस्या भाव में बाधक न हो शारीरिक का भय न हो बीमारी की आशंका न हो तो हम बनेक महान् काम करके दिखा सकते हैं। परन्तु सत्य तो यह है और इसमें रती भर भी अश्वोक्ति नहीं कि काम करने वालों ने संसार के बड़े-बड़े कार्य कष्ट व सकट तथा दुख व पीड़ा से बिर कर विधे हैं। और ये काम ऐसे लोगों ने सम्पन्न किये हैं जो एक ओर तो अपनी शारीरिक शक्ति तथा मानसिक शक्ति व बल पर जीविकोपार्जन के लिए संघर्ष करते हैं और दूसरी ओर उन्हीं प्रतिभुस स्थितियों में रहकर अपने जीवनोद्दम की प्राप्ति में सञ्चट रहते हैं।

यह विचित्र बात है कि जो लोग अबकाश के बहुत अभिभाषी रहते हैं और जिनका अपने बारे में यह विचार होता है कि वे अबकाश के क्षणों में कोई महान् कार्य करके दिखायेंगे अब उन्हें अबकाश प्राप्त होता है तो वे कुछ भी करते-कराते नहीं। जिन नवयुवकों और बौद्धिका बायों ने सम्पत्ता तथा संस्कृति को प्राप्ति की ठीकी सोपान पर पहुँचाया है और मानवीय संस्कृति को जिलाया है उनका सम्बन्ध अबकाश बाहने वाले लोगों से नहीं या बल्कि व उन संस्थाओं से सम्बन्ध रखते व जीवनोपयोगी वस्तुओं की प्राप्ति व लिए उनके छाती ओर ओर संघर्ष करती हैं और जिन्हें जीवन की महान् व्यस्तताओं में बहुत कम अबकाश मिलता है।

इस कारण तो विदित नहीं किन्तु साधारणतया यह विचार है कि व्यक्ति तथा सक्रिय जीवन प्रायः मानव प्रकृति व कवित्व प्रम को समाप्त कर देता है। यह सीमन्त तथा लाभियार की अनुभूति को नष्ट कर देता है। बहुत ही आसक्त व्यक्ति जीवन को मनुष्यों तथा जनिवाओं की तरह तक पहुँच सकते हैं। किन्तु आत्मविभक्तता यह है कि बहुधा आयत्न सुन्दर तथा जित्त खमस्वार एसे पुरखों और स्थितियों में कर दिगाय है जो संकट तथा विपत्तियों में पिये हुए वे और जिन्हें

वैदिक व्यवस्थाओं से छिद्र जुबाने की भी कुर्बत नहीं मिलती थी । संसार कठिणय सर्वथ वृत्त तथा महानतम पुस्तकें दक्षिणता तथा विपत्ति के दिनों में मिली गई हैं । कुछ साहकार ऐसे लोगों ने प्रस्तुत किये हैं जिन्हें ईश्वरिण दुःख भरे जीवन में संतोष की छाँट देने का अवकाश प्राप्त न हुआ । जीवनोद्दय या आदर्श बनकर होता है । स्थितियों के कारण आदर्श नष्ट नहीं हो सकता न उसकी व्याप्त बुझ सकती है । हाँ यदि इस्मान स्वयं न चाहे तो वह कुछ भी नहीं कर सकता । बहुत कम लोग एम हैं जो जीवन को सजित करना मानते हैं । बहुमत ऐसे व्यक्तियों का है जो जीवन के कार्यों को बहुत बनेच्छा और उफ ताहट के साथ पूरा करते हैं । वे अपना बहुमुख्य समय और प्रयत्नों को अपनी सामना-भूति और निम्न उद्देश्यों की प्राप्ति में नष्ट कर देते हैं जबकि उन्हें अपनी हिम्मतों और प्रयत्नों को ऊँचे तथा पवित्र उद्देश्यों की प्राप्ति में लगाना चाहिए ।

जीवन का आदर्श मात्र धन नहीं अपितु आत्मा का उत्थान होना चाहिए—क्या यह बुझिमाती है कि एक व्यक्ति पारोदिक व मानसिक योग्यताओं वक्तियों तथा हर वह वस्तु जो उसके अधिकार में हो मात्र धन प्राप्ति में लगा दे जबकि उनके पास जीवित उद्देश्य भर की पुत्री हो ? क्या जीवनरूपी दान जो परमपिता परमेश्वर ने हमें प्रदान किया है इतना ही घसला मुख्यहीन तथा निरवक है कि हम अपने मुख्यदान समय को मात्र नरवर तथा भौतिक वस्तुओं पर नष्ट कर दें और अपने बनरवर तथा चिरस्थायी को भूल जाएँ और उस विस्मृति के पत्र में पहुँचा दें ? तथ्य यह है कि हमारा अधिकोप समय इन्हीं नरवर एवं क्षणभ्रमुर वस्तुओं की प्राप्ति में नष्ट हो जाता है और फिर भी हम भाँड़े भरते हैं और अभिमाना रखते हैं कि क्या हम अपने आदर्श को प्राप्त कर लेते । इन धन जीवित के लिए बड़े से बड़ा बलिदान दे सकते हैं किन्तु अपनी आत्मा की उच्छता महत्ता





तथा सिद्धि के माय से घटक जाते हैं । दूसरे शब्दों में हम यों कह सकते हैं कि यह उच्च आध्यात्मिक आरक्ष की अपेक्षा संसार की साधारण डगर पर चल सके होते हैं ।

जीवनोद्धेशाय एक बहुमुख्य मोती है जिसके सम्मुख सांसारिक सुख हेतु हैं—परन्तु मानव तथा उसका जीवन-आरक्षण वस्तुतः मन संन्यत और चाँदी-सोने के समूह के सामने एक अत्यन्त बहुमुख्य रत्न है जिसकी चमक-रमक के सम्मुख सब कुछ हैय है । भिन लोचों के नाम लोक-कर्मणा के आकाश पर सूर्य बनकर चमके हैं उन के सम्मुख सर्वथा उच्च तन्मय तथा आरक्षण रहे हैं । जगत्ने कभी अपने उद्देश्य से मुह नहीं मोड़ा बल्कि स्मिरता तथा हृदयता के साथ उस पर डटे रहे । और अरुनी भरतक शक्ति उसकी प्राप्ति में लया ही ।

ऐसी सक्रियता तथा निष्ठा के साथ जीवनोद्देश्य की प्राप्ति का प्रयत्न करना स्वयमेव एक महान् कार्य है । यदि आप उस आह्वान को सुनें जो सर्वत्र आपकी उस मार्ग की लोज के लिए उत्पन्न करता है जो ऊँचाई की ओर जाती है—यदि आप उस ध्वनि को ध्यानपूर्वक सुनें और उसके अनुसार व्यवहार करें जो आपको आज्ञा देती है कि गिरावट के बजाय ऊँचाई पर दृष्टि रखो—जो आपसे डग भरने और उन्नति करने के लिए अनुमति रिक्त करती है तो आपका जीवन कभी भी असफल नहीं हो सकता चाहे संसार तथा संसार भासे कुछ ही क्यों न कहें । मुझे अटल विश्वास है कि वह युव जाने वाला है जब लोगों की सेवा तथा सुधार के लिए अपना व्यक्तित्व अपनी माता तथा अपनी संतान की बलि सबसे बड़ी संपत्ति समझी जाएगी और इस प्रकार की बलि देने वाले व्यक्तियों का जीवन अत्यन्त सफल समझा जाएगा । आज संसार महारणा चाँपी और भि० विन्ना को इसी कारण सफल व्यक्ति समझता है कि उन्होंने अपना मन मन और मन सब कुछ अपनी वांछि को अर्पित कर दिया ।

वास्तविक सम्पत्ति त्याग व बसिदान है रुपये पैसे का डेर नहीं— वास्तविक तथा मनदबल सम्पत्तिके स्वामी वे व्यक्ति हैं जो जीवन को सुखद बनाने और मानवता के कल्याण के लिए प्रयत्न करते हैं न कि वे लोप जिन्होंने स्वार्थ घोड़े तथा बाइम्बर द्वारा रुपये-पैसे के डेर एकत्रित कर लिए हैं। जो व्यक्ति वस्तुतः दानशील और परमार्थी है वह पारल परपर की भाँति है कि जिसको वह स्पर्श करता है उस सोना बना देता है। जो कोई ऐसी व्यक्ति की सगित में रहता है वह अनुभव करता है कि उसने कुछ खोया नहीं बरन् पाया है और उसका जीवन सुखर गया है।

एक ऐसे यंत्र का आविष्कार हुआ है जिसके पुर्वे इतने कोयल और सन्निह बनाये गये हैं कि उनसे हाथ धारीरिक शक्ति के कम-से कम व्यय का अनुमान किया जा सकता है किन्तु यह बुर्माप्य नहीं तो और क्या है कि पुर्मों का अनुमान करने और उच्छल जीवन को मापने का धाज तक कोई यंत्र नहीं बना। यदि कोई ऐसी कल सत्सार में बन पाती तो कई महत्पति अपना नाप देसकर जाग-बहुना हो जाते और अनेक राष्ट्रीय सेवक तथा नेता अपने सक्रिय प्रयत्नों तथा सेबाओं का मध्य नाप देसकर अक्षिप्त रह जाते।

मेरा विश्वास है कि वह समय मसोप है जबकि पीले रत्न बिगाप तथा मसलबुम्बो भवन बड़ी-बड़ी सम्पत्तियाँ विस्तृत व व्यापक जागोरे और बड़े-बड़े कारनान वास्तविक सम्पत्ति एवं धन के प्रथमित मान दण्ड नहीं गड़ेगे बरन् मानसिक एवं भैतिक विस्तार उनका स्थान से सेवे अिनक कारण किमी व्यक्ति का जीवन अधिक लाभदायक तथा बेहतर हो सकता है। किमी व्यक्ति की महानता का अनुमान उसकी आत्मा के मानदण्ड न किया जाएगा। मजबूतता उदार हृदयता सम्मता तथा सश्रुति उसकी महत्ता तथा उच्चता के मानदण्ड ह्यय न कि एक मोटी धी बैनबुक अितमें से वह रुपयों के बैक बाटकर अउने

विरीधियों के मुँह बन्द कर सकता है ।

फिलिप ब्रक्स का कथन है कि प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में एक बार तो धरम्य अपने पूर्ण जीवन की कल्पना का स्वप्न दिखाई देता है । हमें अपनी वर्तमान परिस्थिति में यह अनुभव होता है कि हमें क्या करना है ।

मनुष्य ने हर मानवीय आत्मा में कोई न कोई धरम्य छिपा रखा है । प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में एक समय ऐसा आता है जबकि उसके हृदय में महान् कस्याय अथवा परमार्थ करने की अभिलाषा जागृत होने लगती है । उसके अस्तित्व में अष्ट कार्य करने की प्रबल इच्छा उत्पन्न होती है और उन्ही समय इन्सान के सामने उच्च जीवनोद्देश्य दृष्टिगोचर होता है । यदि कोई व्यक्ति वैदिक जीवन के कर्मों में एक समय की व्याकुल दशा को व्यवहारिक रूप दे दे और अपने जीवनोद्देश्य की प्राप्ति के लिए सबकुछ परस्पर करने को तत्पर हो जाये तो उस व्यक्ति का आदेश बन जाता है और एक ऐसी अनुष्ण शक्ति का रूप धारण कर लेता है जो एक बार तो समस्त संसार को सजगोर देती है और सब विस्मृत रह जाते हैं ।

## इच्छा-पूर्ति की कल्पना

वात्स्यायना को अधिक शिक्षा-वीक्षा प्रायः सफलता का चोकर होती है—यई मनुष्य मत्पुत्र योष्यता तथा विद्वता रसते है किन्तु यद्वै नार्थ वा धीमलित करने वा साह्य नही होता क्योंकि तन को इन बात की गिजा नही दी मर् कि वे किम प्रकार अपने व्यवहारों वा उपयोग करने योग्य तथा विनाश् बन सकते हैं । अतपि यह कोई

कठिन बात नहीं होती केवल उन्हें साहस नहीं होता कि वे ऐसे काम शुरू कर दें जिन्हें करने के वे हर प्रकार से पात्र होते हैं और जिन्हें आरम्भ करके वे पूर्ण भी कर सकते हैं। यदि बचपन में समुचित प्रशिक्षण दीया ही जाये तो बहुत कम लोग असफल रहें।

जो लोग हम संसार में बड़े-बड़े काम करते हैं उनकी कल्पना शक्ति बहुत प्रयत्नशील होती है। वे कल्पना में ही अपनी इच्छाओं की पूर्ति का चित्र खींच सकते हैं। और उसे हर हम अपनी दृष्टि के सामने भी रख सकते हैं। हम उन लोगों की अभ्यासकारिता की बहुत बातें सुनते हैं जो मात्र वास्तविक बोझें ढोकाते हैं परन्तु विरल इतिहास की हर महत्त्वपूर्ण खोज हर आविष्कार और हर कारनामा ऐसे स्वप्न देखने वालों का आभारी है। ऐसे लोगों का जो घटना से पहले उसकी कल्पना कर सकते थे जो मानवता की आवश्यकताओं का चित्र अपने अस्तित्व में खींच सकते थे।

बिना लोगों की कल्पना शक्ति निर्बल होती है या होती भी नहीं जो लोग कल्पना-शून्य पर चित्र खींचने से पात्र नहीं होते जो साग करने आदर का केवल गुणना और मजिन चित्र खींच सकते हैं वे लोग बड़े कारनाम नहीं दिखाया करते। हमें जिस काम के करने की अपेक्षा में हम पूरा चित्र को हर हम आँसों के सामने रखना एक वास्तविक कल्पना है। यह एक ऐसा मनुष्य हमारी आँसों के सामने कर देना है जिसके हर निर्देश हमारे समस्त उच्च अहं स्य केन्द्रित हो जाते हैं। यह कल्पना हमारे जीवन में अनुमान तथा विवेक उत्पन्न करती है और एक काय कमानुसार काम करने में हमारा पथ प्रदर्शन करती है।

जो एक मनुष्य या बच्चों को बचपन से ही करने करने तथा कल्पनाशीलता की चित्र खींचने का हय प्रियाना चाहिए। उन्हें बताया जाए कि पशु अस्तित्व में प्रत्येक मनुष्य की रचना का चित्र जगावे उसी प्रकार जैसे कि एक भवन-निर्माता निर्माण-काम आरम्भ करने

ये पूर्व जन्म का चित्र अपने मस्तिष्क में बना नेता है। बालकों को उनके अपने विचारानुसार मुड़क और मुम्बर तथा मध्य हवाई किसि बनाने उनकी कल्पना करने और स्वप्न देखने का साहस उत्पन्न करना चाहिये। इसी प्रकार वे मुवा होकर कर्म भूमि में अधिक प्रभावशाली कार्य कर सकेंगे।

जो स्थिति आप पैदा कर सकते हैं जिस मासिक शक्ति को बढ़ाना चाहते हैं अपने जीवन की साधारण स्थिति में जो परिवर्तन आपको इच्छित हो और जित वस्तु को प्राप्त करने की अभिलाषा आपके हृदय में धंगदाई से रही है उसका वही मूर्त्वांकन करना कुरमर है किन्तु यदि आप अपने उद्देश्य का चित्र साहस, सफाई और स्थिरता के साथ सामने रखते तो वह चित्र आपके हृदय पर अधिकृत हो जाएगा और उठते-बैठते सेटते सोते-जागते हर आपके सम्मुख रहेगा और आप जिस प्रकार के स्त्री या पुरुष बनना चाहेंगे आपके जीवन के आगे वसा ही बाध प्रस्तुत करने में व्यस्त हो जायेंगे।

सफलता का गुर—अधिकतर लोगों को बार-बार वे धम्क होड़ने से बड़ी सहायता मिलती है। मैं योग्य हूँ प्रसन्न हूँ मुझ में कोई कमी नहीं मुझे एक पूर्ण एवं सफल जीवन का निर्माण करना है। मस्तिष्क में अपनी बुद्धि का चित्र रखने से आश्चर्य-जनक सहायता मिलती है। इसके विपरीत छोटा ह्रम तथा कृना पूर्ण चित्र निरपेक्षा तथा ह्योरसाह का कारण हुआ करता है। और विद्वेषकर चिन्ता तथा पीड़ा के समय और भी हमें हतोत्साह कर देता।

कोई व्यक्ति भी उस समय तक सफल स्वस्थ और निरोग नहीं हो सकता जब तक कि वह अपने मस्तिष्क में निराशा साधारी और रोग का चित्र बनाये रखता है। हमें चाहिए कि जैसा हम बनना चाहते हैं वैसा ही अपने आपको समझें। यदि हमें पूर्ण रूप से मानसिक तथा शारीरिक आरोग्य प्राप्त करना चाहते हैं तो हमें अपने

आपको पूर्ण स्वस्थ और बससामी समझना चाहिए क्योंकि हमारे शरीर के अवयव और मस्तिष्क के अंग हमारे इस कास्पनिक चित्र को ही वास्तविक रूप में प्रस्तुत करते हैं जिसका हम स्वप्न देख रहे होते हैं।

अपने मस्तिष्क में अपना अपूर्ण देव शुभापूर्ण और शिथिल चित्र का अकर्म पाप है। आप दारोरीक तथा मानसिक रूप से बेसा बगना चाहते हैं बेसा ही चित्र अपने सामने रखें। आपकी दारोरीक एवं मानसिक बसा उम चित्र में चाहे कितनी मिला क्यों न हो।

यदि आप इस मानसिक चित्र को हर बस अपने सामने रखेंगे तो पहला भद्र और भीड़ा चित्र स्वयमेव आपके मस्तिष्क से मुक्त हो जायगा। यदि आप अपने शरीर की अपने अन्त -सा समझें तो आपको आश्चर्य जनक सहायता मिलगी क्योंकि विज्ञान हमें बताता है कि शरीर के कम-अधिक सभी अवयव समझ-भूम रखते हैं। हड्डियाँ और पट्टे केवल विविध प्रकृत करते हैं अतिसु समझ-भूम तथा कुठि और दूसरे मध्य भी व्यस्त करते हैं।

जिस समय जिस राज हम कोई महान कार्य करने का संकल्प करते हैं उसी समय हमारे आन्तरिक अवयव हमारी महायत्नायें बढ़ते हैं और हमारे निबन्ध को पूर्ण करने के लिए हमारे सहकारी एवं सहायक होते हैं।

## ठीक विचार की शक्ति

इ संकल्प के सम बड़े-बड़े वादियों और सम निपुण शास्त्रों की एक मधिमि हीन आंक के मिगस्टर की अध्ययना में धार्मिक अथवा वैदिक तथा आध्यात्मिक विविधता के अनुसंधान के उद् रूप से निपुण

हुई थी।

अनेक अधिवेशन, जायोजित करने तथा साक्षियों लेने के उपरान्त सन्निधि के सबसबों ने एक मत होकर यह निष्पन्न निरासा कि घरीर और मस्तिष्क की निरोगता पर आध्यात्मिक संकेतों एवं व्यवस्था का सुधारजनक प्रभाव पड़ता है और अवश्य पड़ता है और इनसे मानसिक प्रगति में पर्याप्त सहायता मिलती है।

वास्तविक स्वास्थ्य का भेद—जब हमें यह बात हो जायगी कि व्याकुलता, चिन्ता, रोस तथा प्रत्येक कष्टदायक एवं शोकप्रय वस्तु का यथार्थ कारण कल्पना का वृत्तिपूर्ण रूप है तब हमें वास्तविक स्वास्थ्य का भेद बात हो जायेगा घीर हमें वैज्ञानिक नियमों के अनुसार जीवन-यापन का ढब आ जायेगा। फिर हम अत्यन्त बुद्धिमत्पूर्ण बातों-बतों भी रह कर उत्कृष्टतम वस्तुएँ उत्पन्न कर सकेंगे और निराल प्रतिबुद्ध तथा विरोधी परिस्थितियों में शान्त निर्मल तथा [संतुलन] प्रिय जीवन की महक और सुगन्ध बिखेर सकेंगे। हर समय कस्याम में न आने दें। अपने हृदय तथा मस्तिष्क को सुखाचार, शौच्य तथा शरभ के विचारों से भरा हुआ रखें ताकि वही सुखाचार, सुकृपा और सुठ को स्वान न मिल सकें। जब आप ऐसा करने में सफल हो जायेंगे तो फिर आप यदा-कदा ही रोसग्रस्त होयेंगे। आपका स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन उत्कृष्टि करेगा। इसके अतिरिक्त आप वृद्धावस्था से बच जायेंगे और आपकी उमरवाँ बढ़ा बनी रहेगी।

जब तक आपका अन्तर इस बात की अनुपति न है आपके मुस में आपकी आयु का पता नहीं चल सकता। मानव-हृदय प्रस्तरकार की नाई है और आपकी बुद्धावृत्ति से आपकी आत्मा का प्रतिबिम्ब मिलकता है।

सामकर निदान—जब हमारे विचारों में परिवर्तन हो जाता है तो हमारा घरीर भी परिवर्तित हो जाता है। विचार परिवर्तन से

जादों बरक जाती है। मानसिक सन्तुलन से मानसिक शक्ति प्राप्त होती है और मानसिक शक्ति से आयु बढ़ती है। यह एक अत्यन्त सामग्र्य विद्या है।

जो बात हमारे मस्तिष्क को प्रीतिष्ठत ब दुरु करती है या हमारी मानसिक शक्ति को लुप्त झुट कर देती है वही बात व्याकुलता बैचनी और इन्द्र उत्पन्न करती है और इस इन्द्र ही से जीवन के कोमल मन के पुत्रों पीछ पित जाते हैं।

सदा तस्मिन् रहने का रहस्य—बहुत कम लोगों को अपने जास पान के बुरे पुटे बकानट भरे और चिन्ताजनक वातावरण के प्रभाव से बचने का सामन बिदित है। इसलिये आये दिन वे किसी न किसी रोग में पड़े रहते हैं। यदि मस्तिष्क में हृष्ट-पुष्ट स्वस्थ आशावादी तथा पूर्ण जीवन का चित्र रखा जाय तब नम्य कारणों की कल्पना भी जाय जो केवल जीवन का अणु है। जीवन के सपनों विचारों और आशाओं को हर क्षण अपने सामने रखा जाये तो शायद जीवन बना रहेगा। शायद जीवन प्रवृत्ति करने और आप पर समय की तावगति का कोई प्रभाव न पड़ेगा। यदि आप हर समय यह सोचते रहें कि आप युवा हैं स्वस्थ तथा हृष्ट-पुष्ट हैं तो आप युवा ही बन रहेंगे और निश्चय ही हृष्ट पुष्ट और स्वस्थ रहेंगे।

स्टीवेन्सन कहा करता था 'जीवन की आत्मा को ओचित तथा सुदृढ़ बनाये रखना तपस्त मानसिक अंगों का स्थान स्रोत है।'

फोमिया कहाँ हैं? — माना बनाने के दृष्टिकोण से पिपासु जिस क्षण को पुत्रों तक पीनस और पारे में बूझते रहे वह स्वमीर स्वयं हमारे शरीर के अन्दर निष्काम है। उनका भेद हमारी अपनी प्रकृति में है जो हमारे विचारों द्वारा नियंत्रित होती है।

पुत्र एवं मीरोग विचारों के द्वारा मनुष्य युवा बन रहा सतत है। ज्यों ज्यों हम अपने आगको बूझा और निबल समझने समते हैं त्यों



र्यों हम बूढ़े [निर्बल और शक्तिहीन होते जाते हैं। क्योंकि हमारे विचार और कल्पनाएँ हमारी प्रकृत तथा गुण स्थिति में परिवर्तन करती रहती हैं हमारा स्वास्थ्य शक्ति हमारे विचारों के अनुसार ही बनती है।

## दुर्बलता का विचार

बालक को कभी भी मूल अयोग्य तथा दुर्बुद्धि न कहें—  
 माता के कितने ही बहुरंगे बेटों के लिए दुर्बलता तथा निम्नता का काल्पनिक संकेत प्रचण्ड बामु और लूफान सिद्ध हुआ है। कितने ही बहुमूल्य जीवन मात्र इस अनुभव के कारण नष्ट भ्रष्ट हो गये। माता पिता अथवा शिक्षक ने बालक को हर समय दुर्बुद्धि और मूर्ख कहने से बल में जो हानि होती है उसका अनुमान भी नहीं किया जा सकता। यदि बालक को बार-बार यह कहा जाय कि तुम तो निरे बुद्ध हो मूर्ख हो, तुम सदा शतनियंत्रण करते रहते हो तुम्हारा कोई काम ठीक नहीं होता तुम कभी भी कुछ नहीं बना सकते। यह सब बालक के कोमल तथा लचकदार हृदय व मस्तिष्क पर इस प्रकार पड़ा जाती है कि पुत्रा होने पर भी उस बालक को मिटाता अत्यन्त दुष्कर हो जाता है और परमस्वल्प बड़ मारी व्यक्तिका कारण सिद्ध होती है।

क्या आप बालक की बुद्धिहीनता और प्रकृत मूर्खता का कारण जानते हैं? इसका अधिकांश कारण बालक का भय लज्जा और संशय होगा है। बालक को अपने विचारों की निर्भीक अभिव्यक्ति का साहस नहीं होगा। उसे अपना विचार प्रकट करने हुए एक अज्ञात

वा मय अनुभव होता है। वह समझता है कि उसके माता-पिता तथा  
 व्यापकों का ज्ञान और अनुभव उसकी योग्यता तथा समझ से बढ  
 कर है। वह डर जाता है और अपने मन में कहता है कि इसमें संदेह  
 नहीं कि वे मुझसे अधिक सिद्धित तथा अनुभवी हैं। वे मुझे नुर्खें तथा  
 अज्ञानी कहने में अदाचित्त न्यायपूर्ण हों फिर मैं वास्तव में मूल तथा  
 अज्ञान हूँ। जब उस इस बात का अनुभव होता है कि वह वास्तव  
 में मूर्ख है तो वह हताश हो जाता है। उसका सुबुमार व कोमल हृदय  
 टुक टुक हो जाता है और बाह में पाहें बितना ही प्रयत्न क्यों न  
 किया जाये कुछ बनाये नहीं बनता।

मैं एक ऐसे मनुष्य को जानता हूँ जो बड़े धानदार काम कर सकता  
 था किन्तु उसका जीवन केवल इस कारण से नष्ट हो गया कि जब  
 वह बच्चा था तो बहुधा उसके कानों में यही जाबाब पड़ती थी कि  
 तुम मूढ हो निरक्षर हो अज्ञानी हो। उसका कहना है कि बाह में  
 जब कभी उसे सांख्यिक रूप से अथवा निजी रूप से किसी दाम्पित्य  
 का पद प्रस्तुत किया जाता तो उसकी दुर्बलता का चित्र जो उसके  
 मानव-पटल पर अंकित था उसके सामने घूम जाता और उससे उस  
 के बिनाम को घबरा सपता उसके आत्मबिराम को टैम पहुँचती  
 और वह अनुभव करने लगता कि मुझमें वह योग्यता नहीं है जिस  
 की मैंने हमारे साधियों में बहुसता है। मेरी प्रकृति में ही कुछ कमो  
 है कमजोरी है। इस प्रकार वह बड़े पापों में रहता और हानि उठाता।  
 किन्तु कमजूमि में वह कभी अपने योग्य क माघ सामने नहीं आया  
 और इस प्रकार अपने जीवन का य प्युत्तम भाग उमने को दिया। यदि  
 उसके माता-पिता तथा शिक्षक बचपन में ही यह समझ सते कि यह  
 बालक भीम तथा लजीला है इसके अस्तित्व में रिमा प्रकार की कोई  
 भुटि नहीं संभव है इसकी प्रगति की गति मद हो तो उम्का परि  
 नाम यह होता कि उसका जीवन विस्तृत ही बरन जाता। वह

जा शीघ्र उदपोक तथा मजानु रहने की अपेक्षा साहसी तथा पराक्रमी बन जाना । उसके व्यक्तिगत दुर्बलता और निम्नता का अनुभव और भी बनेक कठिनाइयों तथा विपत्तियों का उत्तरवामी है ।

अनुचित आपसूसी कभी न करें — हमारे चेह में छहों अनुप्य ऐसे हैं जिनके मन में यह विचार बर कर लेता है कि हमारे कारनामों के मानिक मा कार्यालय के हूड बलक और टुक में बहुत व्यस्त है । वे उच्च श्रेणी सम्बन्ध रखते हैं और हम निकृष्ट श्रेणी के उद्योग हैं । इसी प्रकार वे अपने आत्मविश्वास आत्ममन्मान साहस स्थिरता तथा सफलता की अन्य समस्त शक्तियों को भारी सति पहुँचाते हैं इस प्रकार के व्यक्ति हर स्थान पर आडुषापी करते चीश रगड़ते और बूट की टो आट्टै हुए दीख पड़ते हैं । वे सचवा यही कहा करते हैं—  
 'जा डी साहब । जो हवूर ने ठीक कहा । महाशय आप का कबल सर्वथा सत्य व उचित है । जब उनका कोई शक्तिशाली उनसे कोई बस्तु माँगता है तो वह माँग आह् जितनी ही आस्वास्पद एवं अनुचित क्यों न हो उन लोगों के व्यवहार से यह प्रकट होता है कि उनके कोई अधिकार है ही नहीं और यदि है भी तो व जो उतने अपने स्वामी बमदा अधिकार से अस्वामी रूप से लिये है ।

माना कि आप निश्चल हैं शक्ति हैं और आप का मानिक लक्ष्य पति है तब भी आप को भी तो परमात्मा की पृथ्वी पर रहने का दक्षता ही अधिकार है जितना आपके मानिक को । यदि आप के सक्षम उच्च तथा महान् हैं और आप सदाशक्ति प्रयत्न की करते हैं तो आपसे जय कित बात का ? आप को अपना बिर डँचा रखना आश्रित और मानिक तथा बुनिया बानों की बानों में बानें मिलाने में निनी प्रकार का संकोच अनुभव नहीं करना चाहिये ।

ससार आप को पही कुछ समझता है जो आप खुब को समझते हैं — यदि आप अपने आपको बहुत निम्न तथा तापारथ शोष्यता

का व्यक्तित्व समझत हैं तो आप हेम और भीचे ही रहेंगे । यदि आप स्वयं अपना आन्दर नहीं करत तो आप क कहरे और आप की बातों में आप के विचार तथा अनुभूतियाँ प्रकट होंगी । आपकी निवृत्तता और विवशता पुकार-पुकार कर कह्यो कि आप अपने सम्बन्ध में बहुत बुरी राय रखतें हैं । आप की सफलता तो सदिग्ध हो ही जायेगी किन्तु यह स्मरण रह कि संसार आपका वही कुछ समझेगा जो आप खुद अपने मन में समझ बटे है ।

## आदर्श जीवन

आज का दिन मेरा दिन है । आज मैं हृदय से यह प्रण करता हूँ कि कोर्स बुद्धिचार मार्टिन बाह टाय भय मोम को इन बुराचार्यों से बचाऊँगा । आज इस समय गससारे में स्वारम्य सुरक्षा मेम जोत प्रगन्नता और सन्तुष्टि केरे प्राप्त है ।

मेरा अस्तित्व पूर्ण—मानव तरीर की रचना इस बात की माती है कि इमान को प्रकृति के हाथों ने एक पूरा जीवन प्रदान किया है । उसको पारोपरिक बनाकर में अभी किसी प्रकार की विचित्र अति प्रकट नहीं होती । उसक सो मे मे नी बन्दर मिले हैं न पचाय न पचनीय । प्रकृति के बनावार ने उसको अन्तर्गत बना कर अन्तर्गत प्रकट करके न लिए उत्पन्न किया । बाण्ड होने जो आप का बोलाई अन्तर्गत दिगाई देत है के अनिच्छित तथा अपूर्ण है । मे । गराणा है कि काग में अपने देत के नबपुत्रों के सम्मुख इस बात का महत्त्व स्पष्ट कर सतना कि जो कुछ बना की इच्छा अपने हृदय में है इर पदी उन विचारों का दिन अपनी अंतर्गत के गानने गाना दितना

आवश्यक है ।

यदि हमें सात हो जाये कि अपने मस्तिष्क में अपूर्ण, बुझने और दोषपूर्ण चित्र की अपेक्षा अपने पूर्ण तथा बोधहीन चित्र रखने से क्या लाभ होता है तो हम अपने स्वभाव और विचारों को बहुत जल्द सुधार सकते हैं ।

यदि हम अपने मस्तिष्क में जहाँ गुणों तथा विशेषताओं को रखें जिन्हें प्राप्त करने की हमें हार्दिक इच्छा होती है तो पूर्ण तथा प्रस्तावित श्रेष्ठता की ओर हमारे ज्य इच्छाशक्ति से उठने लगते ।

यदि आप पूर्ण साहस के साथ कार्य करना चाहते हैं यदि आप अपनी आत्मा की इच्छाओं की पूर्ति चाहते हैं तो यह अत्यन्त आवश्यक है कि आप यह कल्पना कर लें कि आप उन्हें पूर्ण कर चुके हैं । क्योंकि कि ऐसी मानसिक कल्पना से वह अच्छा उत्पन्न होता जिसमें से परार्थ के मुँह का मादुर्भाव होगा और यही वह स्थान है जहाँ आप के जीवन की कपरेखा तैयार होती है ।

प्रत्येक व्यक्ति समानकर्ता है—प्रत्येक व्यक्ति इस दृष्टिकोण से एक स्वजनकर्ता है कि वह अपने जीवन के चित्र बनाता है, कपरेखा तैयार करता है और फिर उनमें रंग भरता है । उसके ध्यान के सौन्दर्य तथा कथना का आधार उसके मानसिक चित्रों के सौन्दर्य तथा विशेषता पर है ।

हमारा जीवन अपने आदर्श का अनुसरण करता है । हम नहीं कुछ बनते हैं जो कुछ बनने की हमारे हृदय में उत्कण्ठा होती है । यदि हम गर्वना उच्च महान तथा सुयोग्य बनने की इच्छा करें और फिर गवायकता उनके लिए सज्जत भी रहें तो यह असंभव है कि हमारी रक्षा में उन्नति न हो ।

ऐसी अभिप्रायों को हृदय में स्थान न दीजिए जो उच्चोद्देश्यों की ओर उद्धान न कर सकें । ऐसा विचार ही उत्पन्न न होने दीजिए जो

आपकी प्रवृत्ति को उन्नति के मार्ग की ओर प्रवृत्त न करे। आपकी अपनी कल्पना पर ऐसा अधिकार होना चाहिए कि वह सर्वत्र उच्च पर स्वर्ग के ही बारे में सोचे। हृदय में कोई ऐसा विचार भी न लामें जिसका मध्य ठंडा पड़ना और आगे बढ़ना न हो। आपके हृदय में चाहे कोई भी विचार आय। आप कोई भी संकल्प करें। आपकी वृत्ति कौसी ही हो उस विचार का उस इरादे का उस वृत्ति का आपके समस्त शरीर तथा शरीर के रोम रोम पर अवश्य प्रभाव पड़ेगा। जब आप अपना विचार बदलते हैं और आपकी मानसिक दशा में किसी प्रकार का परिवर्तन आता है तो आपके शरीर में भी वैसा ही परिवर्तन आ जाता है।

शीघ्र शक्ति को शक्तिशाली बनाया जा सकता है—यदि आपकी मानसिक शक्ति शीघ्र है और आप उस बलशाली बनाना चाहते हैं तो उसका तरीका यह है कि हर समय अपने उद्देश्य को सामने रखें उसी पर विचार करें उसी को सोचें और उसी के अनुसार व्यवहार करें। यही तक कि आप उस शक्ति को बहुत मजबूत कर लें। जिस शक्ति या मंत्र विशेष में दोष है और वह बढ़ता नहीं है तो उसको बढ़ाने और शक्तिवान बनाने का यही तरीका है।

हममें ऐसी शक्ति होनी चाहिए कि हम अपने मानसिक मनोरंजन के लिए सज्जनतापूव विचार महान उद्देश्य तथा अन्य कल्पनावें रग सकें। सुन्दर सुपङ्क और सज्जी वस्तुओं पर चिन्तन-मनन करने और उनके बारे में सोचने से हमारी मानसिक शक्ति में वृद्धि होती है।

सोचप्रिय बनने का ढंग—यदि आप सोचप्रिय बनना चाहते हैं तो आपको हर ऊँच-नीच से प्रेम सहानुभूति तथा बिनप्रताप का व्यवहार करना चाहिए। और अपने धीम तथा दुर्बल अवयवों को दृढ़ता शक्ति बना देना चाहिए कि वे बलवान बन जायें।

पराक्रमी तथा साहसी होने का ढंग—यदि आप भीरु नर

केसरी और साहसी नहीं हैं तो अन्य वर्गों की भाँति साहस तथा हड़ताल में भी अभ्यास हाथ कृषि करें। अपना रग-अंज बोरों का-सा बनाने और साहसी तथा शूरवीर बनने का प्रयत्न कर। फिर लोगों को विदबास हो जायेगा कि आपके अन्दर एक नई शक्ति है क्योंकि आपका सिद्धान्त व व्यवहार बोरों का सा होना जो संसार को कृष्य करके और बनकर बिबाते है।

आपके अन्दर में जो कृष्य होता है, आपके मानसिक तथा शारीरिक अवयव अत्यन्त ईमानदारी से ज़मी के पर चिन्हों पर चलते हैं। इसलिये आप जैसी कल्पना करेगे किसी न किसी रोज़ बैठे ही हो भी पायेगे।

निम्न वरणी के लोगों के ही विचार निम्न होते हैं— क्या आप जानते हैं कि आपका जीवन इतना हैय तथा आपकी योग्यता इतनी कम क्यों है? इसका कारण यह है कि आपकी योग्यताओं को बहुत साधारण समझते हैं और अपने कारनामों को बहुत संकुचित कर बैठे हैं। जीवन की जिन अच्छी बातों के लिये हम प्रयत्न करते हैं। हमारे संदेह हमारे नम तथा हमारे आत्मविदबास का अभाव इन्हें हम से दूर कर बैठे हैं मूर्तिकार के मस्तिष्क में मूर्ति का बंधा नमूना और मॉडल होना मूर्ति उससे अधिक सुन्दर और आकष्य क नहीं बन सकती इसके लिये आवश्यक है कि वह अपने मस्तिष्क में एक भव्य मूर्ति की कल्पना कर। उसके बाद वह पत्थर और ऐली से बँधी ही भव्य मूर्ति का सृजन कर सकेगा।

परिस्थितियाँ कितनी ही प्रतिभूल क्यों न हों आप सब अपने सा मने एक उच्च चहूँ द्य रखें। यदि आप अपनी योग्यताओं की स्पष्ट कल्पना समचित नहीं कर सकेगे तो आपके चहूँ द्य में कोई न कोई दोष होना वह साधारण हैय बन्न तथा तुड़ा मुड़ा होगा और ये ही शारीरिक वरिष्या आपके जीवन में आबायेगी।

आत्मा तथा शरीर का सम्बन्ध—इस बात का निश्चय कि  
 मैं उच्च योग्यताओं का मातृक हूँ मेरी सघर्ष आत्मा है शरीर नहीं  
 एक बहुत बड़ी बात है क्योंकि जो कुछ आप स्वयं को समझे पडे है  
 अपने सहायार तथा शक्तियों का आपने जो अनुमान सयाया है अपने  
 उद्देश्य के लिए जो प्रयत्न आपने किये हैं और जिस कार्य के लिए आप  
 संसार में आये हैं वस्तुतः यही वे बातें हैं जिनसे आपकी जीवम में  
 शक्ति बनती है और आपका पद तथा सम्मान बढ़ता है ।

आपके हृदय पर आपका अनुमान अंकित हो जाता है । आपका  
 विश्वास आपके कर्मों और कृत्यों का स्रोत है । यदि आप अपने अनु-  
 मानुसार कम योग्यता रखते हैं तो आपके अस्तित्व पर इस कमी का  
 अनुमान जम जायगा और आप कभी बड़े काम नहीं कर सकेगे । इस  
 से पूर्व कि आप महान् विभूतियों जैसे कार्य कर सके ।

जीवन में परिवर्तन कैसे हो सकता है—यदि आप अपने जीवन  
 में किसी प्रकार का परिवर्तन करना चाहें तो वह आप अपने मासिक  
 प्रयत्नों द्वारा जा सकते हैं । यह परिवर्तन आपकी अपनी टीप-टाप  
 और सब तथा सम्मान से हो सकता है । बाह्य आडम्बर तथा शिनाब  
 से नहीं बरन् आन्तरिक टीप-टाप तथा आडम्बर द्वारा ।

आपके संकल्प आपके उद्देश्य, आपके साहस का फैलन एक उद्देश्य  
 होना चाहिये कि आप कुछ बनावे कुछ उत्पन्न करें कुछ प्राप्त करें ।  
 वह कुछ बनकर दिव्यायें जिनको संसार आदर की दृष्टि से देखता है ।  
 यदि आप ऐसा करेंगे तो आपकी अपनी बड़ी हुई योग्यता पर आश्चर्य  
 होगा आप में बाध करने की शक्ति बढ़ जायगी और उच्च शक्ति पर  
 आप स्वयं विरहित हाने ।



## असह्य परिस्थितियों का सामना

जीवन स्थायी विपत्ति नहीं—यदि आप अधिकाधिक कार्य करना चाहते हैं तो हृदय निश्चय कर लें कि चाहे कुछ भी हो—बिन हो या रात कुछ हो या सुबह आप सर्वदा प्रसन्न रहेंगे संसार में अपने से दुःख तथा बिबस लोगों की सहायता करेंगे और सर्वत्र प्रसन्नचित्त तथा बिनम्र रहेंगे ।

हर स्थान पर निरास संदिग्ध तथा अनुपस्थित भोग दिखाई देते हैं । उनके बिचारों के अनुसार जीवन एक स्थायी विपत्ति है । ऐसे भोगों में प्रसन्न होने और हँसने की सामर्थ्य नहीं होती । ऐसे व्यक्ति जिनके जीवन से निरास विपत्ति नष्ट और निराशाओं ने सुख तथा शान्त दूर कर दिया है यदि वे मुस्कराते तथा प्रसन्न होने का प्रयत्न नहीं करते तो वे सबका निष्पत्त्य व निर्जीव हो जायेंगे । वे कोई काम भी नहीं कर सकेंगे और दूसरों के सम्मुख विफल हो जायेंगे ।

म मानूँ किन लिए लोग मुझहीन परिस्थितियों दुर्भाग्य की घटनाओं दुःख तथा विपत्ति के समूह, श्रुतियों तथा लोगों के डेर अपने आसपास लिए फिरते हैं ? इन सभी ऐसी चीजों के शोभित करने पर आग्रह करते हैं किन्तु भार झालना ही व्ययस्कर है । उन्हें मिट्टी तले बसाकर विस्तृत भूस जाना चाहिए ।

भूस जायें—जब भी आप अपने दुर्भाग्य अपने कष्ट परीक्षाओं और विफलताओं की जगती रोहराते हैं तो आप अपने हृदय-पटल पर एक गहव बिन्दु छोड़ जाते हैं । उन असफलताओं को जनरेप्रा करना चाहिए और पिटा देना चाहिए । वे शीर्ष आपकी दुःख पट्ट

जाती है; आपकी प्रगति में रोड़ा बटकाती है और आपकी प्रकृति पर कृपमात्र डालती है। उन्हें मिटा दें नष्ट कर दें और मूस जायें।

बुध बड़ी बाला लक्ष्य धनार्थे । मुझे प्रकाश के चर्चों का हिसाब रचना है अन्धकार से मुझे क्या काम ? यदि अधिकधिक अष्ट काय करना चाहते हैं तो अपने मस्तिष्क को प्रकाश सत्य, सौन्दर्य, सब विचार हर्ष तथा प्रसन्नता के विचारों से प्रकाशमान रखें जो बात आपकी दुखी करे, आपके स्वभाव को ठेस पहुँचाए और आपकी समुचित स्वतन्त्रता में बाधा डाले उसे मिटा डालें नष्ट कर दें पूर्व इसके कि वह आपको मार डाले या नष्ट कर दे।

एक घटना—एक व्यापारिक फ़र्म का मानिक एक व्यक्ति को नीकर रखने के लिए वह उसके प्रसन्न करने तथा उसे उम्मीदवार के माध्य का रोना रोया अपने दुर्मयि की चर्चा आरम्भ कर दी। इस पर लक्ष्यकार ने विगड़ कर कहा— 'मैं बर्मा के व्यक्तियों को कभी नीकर नहीं रखता। यहाँ ऐसे धारमियों के लिए कोई स्थान नहीं जो हर एक भाग्य का रोना रोया करते हैं।

आपको चाहिए कि अपनी पीढ़ानों तथा विपत्तियों को अपने तक ही सीमित रखें। आपकी कठिनाइयों का ज्ञान जितने कम लोगों को होना उतना ही आपके हित में होगा। आप लोगों के उपहास से बच पायेंगे। आप पर कोई हँसेगा नहीं और कोई आप पर व्यस्य-बाज नहीं छोड़ेगा। आपकी कहानी सुनकर लोग यह निष्कर्ष तो अवश्य निकालेंगे कि आपकी कठिनाइयों और विपत्तियों का कोई न कोई कारण अवश्य है। किन्तु कोई व्यक्ति किसी की दुवारा पर दया करके उसे नीकर नहीं रखता। हर व्यक्ति ऐसे नीकर को खिलाने करता है जो अपने अन्दर काफ़ी ताहल शक्ति तथा सजीवता रखता है। हर कारणाकार अपने आम पास प्रसन्नचित और आस्थाहित मुक्त देखना चाहते हैं। वह ऐसे मजदूर चाहता है। जिनका शरीर शक्ति तथा फ़ुठि से

## असह्य परिस्थितियों का सामना

जीवन स्थायी विपत्ति नहीं—यदि आप अधिकाधिक कार्य करना चाहते हैं तो एक निश्चय कर लें कि चाहे कुछ भी हो—बिन हो या रात दुःख हो या सुख आप सर्वदा प्रसन्न रहेंगे। संसार में अपने से दुर्बल तथा विरक्त लोगों की सहायता करेंगे और सर्वत्र प्रसन्नचित्त तथा विनम्र रहेंगे।

हर स्थान पर निराश संदिग्ध तथा संतुष्टप्रिय लोग दिखाई देते हैं। उनके विचारों के अनुसार जीवन एक स्थायी विपत्ति है। ऐसे लोगों में प्रसन्न होने और हँसने की सामर्थ्य नहीं होती। ऐसे व्यक्ति जिनके जीवन से निराश्रय विपत्ति बच्य और निराशाओं ने सुख तथा र्जन दूर कर दिया है यदि वे मुस्कराते तथा प्रसन्न होने का प्रयत्न नहीं करते तो वे सर्वथा निष्क्रिय व निर्जीव हो जायेंगे। वे कोई काम भी नहीं कर सकेंगे और दूसरों के सम्मुख विफल हो जायेंगे।

न मानूँ किम लिए लोग सुखहीन परिस्थितियों दुर्भाग्य की घटनाओं दुःख तथा विपत्ति के समूह श्रुतियों तथा दोषों के डेर अपने आसपास लिए फिरते हैं? हम क्यों ऐसी चीजों के भीषित करने पर आपस करते हैं जिन्हें मार डालना ही व्येसकर है। उन्हें मिट्टी तले दबाकर विस्तृत भुस जाना चाहिए।

भुस जायें—जब भी आप अपने दुर्भाग्य अपने कष्ट परीक्षाओं और विफलताओं की फहानी दोहराते हैं तो आप अपने हृदय-मटल पर एक गहरा बिन्दु छोड़ जाते हैं। उन असफलताओं को मनदेखा करना चाहिए और निटा देना चाहिए। व चीजें आपको दुःख पहुँ

जाती हैं—आपकी प्रगति में रोका जटकाती हैं और आपकी प्रकृति पर कुप्रभाव डालती हैं। उन्हें मिटा दें नष्ट कर दें और भुल जायें।

भुल बड़ी याबा लक्ष्य प्रपनायें। मुझे प्रकाश के पदों का हिसाब रसना है अन्धकार से मुझे क्या काम? यदि अधिकारिण अष्ट काय करना चाहते हैं तो अपने मस्तिष्क को प्रकाश, सत्य सोच्यम सब विचार हर्ष तथा प्रसन्नता के विचारों से प्रकाशमान रखें जो बात आपको बुझी करे आपके स्वभाव को ठेस पहुँचाए और आपकी समुचित स्वतन्त्रता में बाधा डाले उसे मिटा डालें नष्ट कर दें पूर्व इसके कि वह आपको मार डाले या नष्ट कर दे।

एक घटना—एक व्यापारिक फ़र्म का मालिक एक व्यक्ति को नौकर रखने के लिए जब उससे प्रश्न करने लगा तो उन्मीलवार ने भाग्य का रोना रोया अपने दुर्भाग्य की अर्थात् आरम्भ कर दी। इस पर संभावनाक ने बिगड़ कर कहा— मैं समझे व्यक्तियों को कभी नौकर नहीं रखता। यही ऐसे आरम्भियों के लिए कोई स्वाम नहीं जो हर रम भाग्य का रोना रोया करते हैं।

आपको चाहिए कि अपनी पीड़ाओं तथा विपत्तियों को अपने तक ही सीमित रखें। आपकी कठिनाइयों का ज्ञान अितने कम लोगों को होगा उतना ही आपके हित में होगा। आप लोगों के उपहास से बच जायेंगे। आप पर कोई हँसेगा नहीं और कोई आप पर धर्म्य-बाल नहीं छोड़ेगा। आपकी कहानी सुनकर सोम यह निष्कर्ष तो अवश्य निकालेंगे कि आपकी कठिनाइयों और विपत्तियों का कोई न कोई कारण बबय है। किन्तु कोई व्यक्ति किसी की दुर्भाग्य पर क्या करके उसे नौकर नहीं रखता। हर व्यक्ति ऐसे नौकर की तलाश करता है जो अपने अन्तर जाती साहस शक्ति तथा समीपता रखता है। हर कार्यान्वयक अपने ज्ञान पाम प्रसन्नचित्त और आस्थाहित मुक्त देखना चाहते हैं। वह ऐसे मजदूर चाहता है। अिनका धर्ष, शक्ति तथा धृति से

भरपूर है। न कि ऐसे कुल में पचाने वाले दुर्गत तथा धर्मित हीन हैं।

लोक संताप छोड़ दें—एक बार सैठ ने अपने नीचर के बारे में बिक्र करके हुए कहा कि उसकी बिगमता कोई बदल नहीं सकता। और यही कारण है कि मैं उसे पसन्द करता हूँ। उसे कितना ही बधा हुआ दो कितनी सिद्धियाँ दो कितनी ही डाँट-उपट करो उसमें बनेक बोक निकासी परम्तु वह सदा प्रसन्न रहेगा। उसे क्रोध आता ही नहीं।

वह एक बहुत बच्छा प्रमाण-पत्र है जो किसी व्यक्ति को कार्य कीमत तथा उसके व्यवहार की गमता के बदले में मिल सकता है इसीलिए तो आश्चर्य नहीं होता कि उसका मालिक क्यों उसे बलाग नहीं करता चाहता था।

ऐसे प्रसन्नचित्त व्यक्ति के सीमाप्य का कौन अनुमान कर सकता है जिसकी ओर कोई आहृष्ट हो को भी उससे घृणा न करे। प्रत्येक व्यक्ति ईसमुख और प्रसन्नचित्त लोगों की समर्थ चाहता है। हर मनुष्य ऐसे लोगों का जानने और उससे मिलने का इच्छुक होता है। ऐसे लोगों के लिए किसी भी प्रकार के प्रयत्न तथा परिश्रम के द्वार खुल जाते हैं जिन्हो जोसने के लिए सीमा खुली होने जाता तथा नाफ बढ़े लोगों का बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है। बलाग बहुधा उनके घोल तो वे चुनते ही नहीं। जो व्यक्ति हर स्थिति में ईदर ऐच्छ बलीयती में विरवास करता है वह ऐसे व्यक्ति की भाँति है जिसका हान हवीस्तास के दिनकर की ओर है और सम स्थिति में कुल तथा संताप की बन्धकारमय घामा उमका अनुसरण करती है। जो तरण व्यक्ति दारो की बल का प्रब तथा प्रगम्विस्तता के सम से जिन्दाधीन रहता है वह संसार के संताप तथा बीबल के बड़ा-उतार का सामना नृप हरय तथा निरघाण्टी लोगों से बबिह भसी प्रचार

कर सकता है। उनकी, निराशावादी सोचों को जीवन के सुख के बन्धन भंडार में से बहुत कम भाग मिलता है।

इस जगत के शोच उस साहसी नवयुवक के माग में मेघ बिछाते हैं जो विनम्र हो घोर हार जगह प्रसन्नता तथा मुस्कराहट की पुष्प कृपित करता जाता है। उसके लिए धारें डार घुस जाते हैं, उसे किसी प्रकार के औपचारिक परिचित की आवश्यकता नहीं। बाड़े की पूप की नाईं हर कोई उससे प्रेम करता है।

हसमुख रहें—जो व्यक्ति मरुतता का इच्छुक है उसे हर पड़ी मुस्कराते रहना चाहिए। उससे न केवल उसके मित्रों में वृद्धि होगी बरन् उसे जानने वालों की संख्या भी बढ़ जायेगी। यदि वह बूझानदार है तो उसकी बूझान पर पाहक अधिक आयेंगे और उसक अपने जीवन पर भी गहरा प्रभाव पड़ेगा। यदि आपका मन विपत्तियों तथा कष्टों से घसती हो चुका है सकट तथा मत्ताप से आपका जीवन बूमर हो गया है फिर भी यदि आप हर समय मुस्कराते रहें विनम्र तथा हंसमुख बने रहें तो आप अपने जीवन में एक कान्ति अनुभव करेंगे आपके जीवन-उपवन में पुष्पों का स्वान पर मुक्तों प्रसन्नताओं और मुस्कराहटों का सदाबहार फूल तिमन सर्वे।

सीटिया मेरी आदर का कपन है "मैं यथासंभव प्रसन्न रहने का प्रयत्न करती हूँ मैं सबका प्रसन्नता तथा हर्ष की ही बातें सोचती हूँ वेबस कुछ चुनी हुई पुस्तकें पढ़ती हूँ लिङ्कियों में पटवोन रिस्मोर के दुकड़े समाती हूँ तारि मेरा कमरा हर्षयनुप के मुग्दर तथा मनो हर रंगों में भरा रहे। यही है प्रसन्नविराटा का दयन यह मन के लिए सर्वेष लुटाक है। मानव शरीर के लिए सबय लु पौष्टिक औरवि है और यही गहन अथवा स्वास्व्यप्रद मौजन है जो सब तक जान हुआ है। यदि आप में यह पवित्र विद्यमान है कि हर पड़ी विनम्रता और प्रसन्नविराटा का प्रयाग अपने बन्धन में रत मुक्त,

हर समय अपने मानस में उज्वल दीप जलाये रहें तो आपका मार्ग चाहे कितना ही कठिन हो आपका बोझ कितना ही भारी हो किन्तु आप समय आने पर आप उस बोझ को सटा लेंगे और अभीष्ट स्थान का मार्ग कितना ही दुर्गम हो पुरा कर लेंगे और सफलता के सोपानों पर चढ़ते चले आयेगे ।

## प्रसन्न रहें

अपने ऊपर विश्वास—यदि किसी व्यक्ति का विश्वास मापा जा सकता तो उसकी भावी सफलताओं का मही प्रकार अनुमान लग सकता । किसी मनुष्य में भी कोई बड़ा काम आसंका घबरा हुआ कौ दसा में नहीं किया । यदि उसका विश्वास ही रुक नहीं है तो उस के प्रयत्न भी जैसे ही होंगे । हर सफलता के लिए इस बात का निरन्तर आवश्यक है कि मैं यह कार्य कर सकता हूँ । इसीलिए तो कहा गया है कि हर बड़े कार्य का नेता तथा अनुयायी अपने ऊपर विश्वास करता है । और आत्मविश्वास ही वह मार्ग दिखाता है जिस पर चल कर हम हर वह वस्तु प्राप्त कर सकते हैं जो हमारे लिए सम्भव है । यही वह शक्ति है जो हमारी आन्तरिक सम्भावनाओं का परीक्षण कर सकती है । हमारा विश्वास हमें उच्च कार्य करने को प्रेरित करता है । क्योंकि वह हमारी आन्तरिक संभावनाओं का अनुमान सपा सकता है जिनसे वह कार्य संपादित होसकता है । प्रायः लोग यह कहा करते हैं कि यदि मुझमें वह गुण होता तो मैं यह कह सकता यदि मैं इतना योग्य होता तो यह काम करता जिसे देखकर संतार विस्मित हो जाता । किन्तु तथ्य यह है कि प्रत्येक गुण व योग्यता का

नहीं बरन् आत्म विश्वास का है। बात यह नहीं कि शिकायत करने वाले में वह योग्यता अथवा गुण नहीं है अपितु बात यह है कि उसे अपने ऊपर विश्वास नहीं है। यद्यपि उसमें काम करने की पूर्ण योग्यता होती है और वह जानता है कि उसे यह काम करना चाहिये परन्तु वह नहीं करता। क्यों? हम लिए कि उस अपने ऊपर भरोसा नहीं है।

यदि हमें अपने ऊपर विश्वास है तो हमें बड़े-बड़े काम करने के अधिक अवसर प्राप्त होंगे अपेक्षाकृत उस दशा में जबकि हमें अपने ऊपर विश्वास नहीं है। हम में से अधिकतर मनुष्यों को ईश्वरवत् योग्यता प्राप्त है जिसके द्वारा हम जीवन में अपने लिए गवयील स्थान प्राप्त कर सकते हैं। यदि हम में किसी प्रकार की कमी है तो केवल इस बात की कि हमें अपने ऊपर विश्वास नहीं है। और यह कमी इसलिये है कि कोई हमें प्रोत्साहन देने वाला नहीं। योग्यताएँ तथा सामर्थ्य हमारे अन्दर सुप्तावस्था में बित्तमान हैं उन्हें जगाने अथवा ठोकर लगाने की आवश्यकता है।

हमें चाहिए कि अपने मानसिक अवयवों को जो हमारे अन्दर में सोये पड़े हैं। तिलोदकर जगा दें। मोला परात्मन पर कभी नहीं विमर्श करता। आपके अन्दर सोने की गान छिपी हुई है उस सब पट्टीबन्ध के लिए आपको कठोर तथा दुर्बल घाटियों में गुरुणा पदना अर्थात् प्रकृति के आचरणों को हटाना पड़ेगा और तब भी बिन्दु अन्त नहीं विमर्श बल्कि ब्रह्मा मोला जिसमें परस्पर और अन्य अन्त विन होंगे और उसे साफ करने के लिए और धन करना पड़ेगा।

विश्वास यत्नावयवों के लाले सोल देना है - विश्वास अन्त करते हैं कि हम में कोई योग्यता नहीं गुण नहीं। इस वृत्त अन्त नहीं है। अन्त में अपने महत्ताओं में सबके अन्त अन्त अन्त विश्वास नहीं कि हम चाहे कितनी भी बोलें - अन्त अन्त अन्त हो पायेंगे। उन्हें यह बात होना चाहिए कि अन्त अन्त



धिखा तथा स्तुमी योग्यता कोई मागबन्ध नहीं है। संसार में बहुत से ऐसे मागुष्य हुए हैं जिन्होंने बड़े महान् कार्य किए हैं। वे स्तुन के बिलों में बड़े दुर्बुद्धि और मूढ़ थे। अपनी कटा में उन्होंने कमी कोई उष्ण स्थान प्राप्त नहीं किया। यह निश्वास ही है जो हमारे पुष्ट व्यवसायों के लाल लोस देता है और हमें अपनी योग्यताओं तथा पुण्यों के प्रबन्धन का बखतर प्रदान करता है। इसी में संसार में खमत्कार दिखाये हैं। जिस बात से आपका आत्मनिश्वास बढ़ता है वही बात आपकी योग्यताओं में भी अभिवृद्धि करती है।

यदि आपको अपने ऊपर विश्वास है यदि आप स्थिरचितता के साथ काम कर सकते हैं तो कोई चिन्ता न करें कि आपकी धिया सीमित है आपकी योग्यता म्युन है क्योंकि आपकी सक्रमता तथा असक्रमता आपके आत्म विश्वास स्थिरता तथा संघर्ष पर निर्भर करती है।

नवपुत्रकों के कार्यों पर विश्वास में जो आश्चर्यजनक प्रभाव आता है उसका अनुमान कीन कर सकता है? इह विश्वास तथा इह संकल्प के कार्य में कोई बस्तु बाधक नहीं हो सकती। वह सब बंधनों को तोड़ देता है और विपत्तियों के पहाड़ों को पीसकर रस देता है।

इह विश्वास का एक उदाहरण—इंग्लैंड के प्रधान मंत्री सरन चॅम्बेर्लिन डिबेरी (१८३६-८०) को देखिए जसे कोई बखतर प्राप्त नहीं था वह बलिक न था मध्यम वा ध्युक्ति वा। कम उठा बढ़ा और मध्य वर्ग से निकल कर अपने लाइन टु जेंडे बन् में पहुँच गया जहाँ भी नटो ठहरा फिर बहा मनीसक डि राबनीनि तथा सामा बिक धति के सबसे ऊँच बन् में आरर करनेवा लाड़ा ही गया। उसका प्रतिद्वन्द्वी कोई नहीं था।

लोक समा में जब वह अपने प्रबन्ध भाषण के लिए लड़ा हुआ तो उनके म्युन में जो महान् निरुत्थ सके। संतबमदरसी में उनका उदाहरण

मिया और उसे अपनी उस मरुफतता पर भिन्नकारा । किन्तु उसने उत्तर में इतना यही कहा कि वह समय आयना जब तुम मेरे मापण को बनी जलुकता मे सुनाये । और ऐसा मरुफ आयना और बही मरुफ मुकदमि कोई घरेपर प्राण या अरने आत्मविश्वास की गहायता म बात्री शीत गया । वह प्रथम मंत्री बना और पचपौस बम तक इम्मेद का एबेनयी दना रहा ।

हमें अपनी पवित्र बाइबिल बार-बार पार दिसाती है कि यह केरत विश्वास तथा यज्ञा ही यी दिमके बम पर हजरत इशाहीम हजरत मुना तथा हुमरे बड़े बड़े पैमम्बर बमत्कार दिसात ये और ऐसे मातनयमक काम करते ये । बाइबिल में बिबिध स्थानो पर लिखा है कि जसा विश्वास होता वैसा ही कुछ भिन्नता । एसा कोई कानून नहीं बिमक द्वारा आप मरुफता प्राण करें । आपकी अपने कानून मरुफी मांग उत्पन्न करती होती । अपने ऊपर पुरा विश्वास करना होमा । बर्ना आप अभीष्ट स्वात तक नहीं पहुँच सकते । यपन ऊपर विश्वास ऊच कामों के लिए प्रापार-विमा सिद्ध हुआ है । हर प्रकार के प्रयत्नों में हमी बम पर बमत्कार हुए हैं । यदि आपकी अपनी योग्यता बर मरोमा है यदि आपको विश्वास है कमा हा ऊँचा काम क्यों न हो उमे धरती भाँति मरुफत कर सकते हैं तो अपनी बाइबल तथा बाइबिलिक पानियों का शिष्याजीव मनाये अपने बिदारों तथा प्रयामों का मृज करने काददा की ओर फेर दीजिए । फिर कोई कारण नहीं कि मान मरुफत न हों ।

बमरीका क प्रकाश रात्रनीनिष्ठ तथा बाइबिलिक बल्ल पीदीनि एन वीएरवा बंदा नक और आत्मविश्वास था । अब उमने अपने पीरन के प्रार्थन में पूनियो हेन एावर क पुन्य श्यावालय की पत्रह गी दावर मानिक नर्ची पर टोकर मार दी तो उसका निमा बोकहन शेष थावा औरताप ही पुन भी हुआ । उबडे निजा मे उरुफ का निज

छोड़ने के पश्चात् उस पथ के लिए बहुत प्रयत्न किया था और जब वही से अफसर आया तो पुनः मैं उसे अस्वीकार कर दिया बत' उसने प्रयत्न किया 'डेनिमस क्या तुम यह पक्ष स्वीकार नहीं करना चाहते?

'नहीं पिताजी। मुझे यह स्वीकार नहीं। मुझे आशा है कि मैं इससे अधिक कमा सकता हूँ। मैं व्यापारियों में अपनी बकसूता से काम लेना चाहता हूँ न कि क्रम से। मैं ऐक्टर बनना चाहता हूँ दूसरे लोगों के कर्मों का रजिस्टर नहीं। डाटमैन कामेज में प्रविष्ट हुआ तो बम्बटर सर्वथा निर्भंग था। एक मित्र ने उसे बूट-यात्रिण की तरीकी बतला दिया। बम्बटर ने उसको बन्धुवाद बैठे हुए उत्तर में लिखा—

मित्र मेरे बूटों का इसात्र यह नहीं है क्योंकि इनमें न केवल पानी भुम जाता है बल्कि मटर के बाने भी। ऐसी परिस्थितियों में जीवन-यापन करते हुए भी वह अपने इच्छित स्थान पर पहुंच कर रहा। उसकी ययना संसार की महान् विभूतियों में भी जाती है। सिडनी स्मिथ का कथन है कि 'बम्बटर एक जीवित भूत एक बनता फिरता घोला था। क्योंकि उस बीसा महान् व्यक्तित्व संसार में नहीं दिखाई नहीं देता।' प्रसिद्ध अंधज वार्षिक और विस्तृत कर्मादि सत्र ने उसके बारे में कहा था 'परि उसका मत कुछ हो और समस्त संसार का मत उसके विरुद्ध हो फिर भी एक समसवार और आमक व्यक्ति का उसके मत का समर्पण करने को दित्त चाहता है। आत्म विश्वास ने उसे बखिता निर्भंगता तथा पुमनामी का अनन्त पीड़ाओं से मुक्ति दिखाई और उसे वेस का सर्वमष्ट राजनीतिज्ञ तथा बूट नीतिज्ञ बना दिया।

हमारे अन्तर में विश्वास एक ऐसी चीज है जो अज्ञान के जल में टामक डोमिया नहीं मारता उसे ज्ञान प्राप्त होता है। विश्वास वह कुछ देन लेता है जिसे हमारे बाह्य नेत्र नहीं देख सकते। जो हमारी प्रकृति से मुक्त रहता वह हमारे शरीर के अन्तर एक पंचम्बर की भाँति

है एक आध्यात्मिक वैद्यम्बर जो हर मनुष्य के साथ इसलिये निमुक्त है ताकि आजीवन उसकी सहायता करता रहे और उसे उत्साहित व प्रोत्साहित करता रहे। वह हमें अपनी सौभाग्याओं की एक सतक-सी रिखा देता है हमें हतोत्साह नहीं होने देता और कहता है तो यही कि बड़ो तुम कदम तुम बढ़ाये जमी।

हमारी आन्तरिक दृष्टि और हमारा विश्वास के दृष्टियाँ तथा मापन पैल सेठे हैं जो भय तथा संकाशों के कारण हमारे बाह्य नेत्रों से प्रोक्षण रहते हैं। हमारी आत्मिक दृष्टि का विश्वास टूट होता है। वह मबनीय नहीं होती क्योंकि उसे माग मासूप होता है और जो कठिनाई सामने है वह उसका हल भी जानती है। उसने हमारे मन हारी जीवन की सरिता में और हमारे आध्यात्मिक साहाय्य के सागर में डुबकी लगाई होती है। जिनका विश्वास पक्का होता है उसके लिए कोई कठिनाई माग अबश्य नहीं कर सकती। वह सब काम कर सकता है क्योंकि वह अन्तःशुद्धों से दैवता है उस शक्ति को पहचानता है जिसे जानना मात्र ही किसी काय पुति के समान है।

कभी मन में न का म आने दीजिए—आपकी योग्यता के बारे में लोगों का विचार कुछ ही क्यों न हो आप कभी अपने मन में लंबा वो स्वान न दें कि जिस कार्य को करने की आपके मन में इच्छा है या जो कुछ आप बनना चाहते हैं वह आप नहीं कर सकते हैं। अपने अविश्वस्य विश्वास को हर समय बंग से बढ़ाये। आप ऐसा कर सकते हैं। अपने मनमें बार-बार य दम्भ रोजगार रहें मैं आरमा है मैं सब कुछ कर सकता हूँ। मेरे लिए प्रत्येक वस्तु संभव है। अपने मन दार शून्यो के दम्भ-कोष में पिलठा है।

हम प्रचार की बातें सोचने से मानव अपनी आरमा तक पहुँच सकता है और मनुष्य तथा सुष्ठु शक्तियों को आदुत कर्मकारण जनक सौभाग्याओं का मानिक बन सकता है।



है एक आध्यात्मिक वैश्वम्भर जो हर मनुष्य के साथ इसलिए नियुक्त है ताकि आजीवन उसकी अनुबाई करता रहे और उसे उत्साहित व उत्प्रेरित करता रहे। वह हमें अपनी संभावनाओं की एक असक-सी दिखा देता है हमें हतोत्साह नहीं होने देता और कहता है तो यही कि बड़ी तुम कदम तुम बढ़ाये चलो।

हमारी आत्मिक दृष्टि और हमारा विश्वास के सक्षिप्त तथा मायन देख लेते हैं जो भय तथा संकामों के कारण हमारे बाह्य नेत्रों न प्रोमन रहते हैं। हमारी आत्मिक दृष्टि का विश्वास दृढ़ होता है। वह भयभीत नहीं होती क्योंकि उसे माग मामूय होता है और जो कठिनाई सामने है वह उसका हल भी जानती है। इससे हमारे मन हारी जीवन की सरिता में और हमारे आध्यात्मिक साम्राज्य के सागर में डुबकी लगाई होती है। जिनका विश्वास पक्का होता है उसके लिए कोई कठिनाई माग अचञ्छ नहीं कर सकती। वह सब काम कर सकता है क्योंकि वह अन्तःशुद्धों से वेद्यता है उस शक्ति को पहचानता है जिसे जानना मात्र ही किसी काय वृत्ति के समान है।

कभी मन में दा का न घामे खोजिए—आपकी योग्यता के बारे में लोगों का विचार कुछ ही क्यों न हो आप कभी अपने मन में पता भी खान न दें कि जिन कार्य का करने की आपके मन में इच्छा है या जो कुछ आप बनना चाहते हैं वह मान नहीं कर सकते हैं। अपने अविनयन विश्वास को हर समय हग से बढ़ाइये। आप ऐसा कर सकते हैं। अपने मनमें बार-बार ये शब्द दोहरात रहें—'मैं आराम हूँ मैं गर कुछ कर सकता हूँ। मेरे लिए प्रत्येक वस्तु संभव है। भय भय शब्द शून्यों के अन्तःकोण में मिलता है।

इस प्रकार की बातें सोचने से मानव अपनी आत्मा तक पहुँच सकता है और अदृष्ट तथा सुप्त शक्तियों को आरुण कर्के आरचयें जनक संभावनाओं का मानिक बन सकता है।

व्यक्तिपर धरोसा करे । इस कुम्भक पत्रर से तार से हर हृदय प्रकंपित होता है ।

हम विषय कार्य को करने का प्रयत्न करें उसके बारे में हमें अपनी सामर्थ्य पर गिठना भटल विश्वास होया हमारी सफलता भी उतनी ही निश्चय होगी ।

जो नवयुवक कर्मभूमि में पदापर्ण करे और सफल होने की इच्छा करते हों उन्हें अपने मन में यह नहीं करना चाहिए मैं चाहता हूँ सफल हो जाऊँ किन्तु मुझे विश्वास नहीं कि जो कार्य मैं करना चाहता हूँ वस्तुतः उसे करने का पात्र भी हूँ या नहीं ? मेरे काम में मेरे व्यवसाय में लोगों की इतनी भीड़ है इस मंडल में अनगिनत लोग ऐसे हैं जिनको मनुष्यवित् पारिष्यमिक नहीं मिलता । इसलिए मैं समझता हूँ कि मैंने भूमि की है । वस्तु मैं यथाशक्ति सबसे अच्छा कार्य करने का प्रयत्न करूँगा । संभव है कहीं न कहीं मेरा काम भी बन जाये ।”

जो नवयुवक ऐसी बातें करता है ऐसे विचार मन में रखता है और ऐसे काम करता है वह निश्चय ही कहीं-न-कहीं फलित जायेगा मुश्किल उठानेवा नौकरी से हाथ धो बैठेगा और उसका व्यापार नष्ट हो जायेगा ।

यदि एवम पत्र गृह्णता नेपोलियन को भी उतनी ही भयंकर प्रतीत होती जितनी कि उसके परामर्शदाताओं तथा अन्य लोगों को दिखाई देती थी तो वह कभी भी उसको कड़कड़ाते ठण्ड में पार न कर सकता । व्यक्ति जो हर समय अपने आदर्श को सामने रखता है जो बापाओं और कठिनाइयों की चिन्ता नहीं करता जो विफलता का मुँह देखने की परवाह नहीं करता जिसे अपनी विषय तथा सफलता पर पूर्ण विश्वास होता है वह अत्यंत विजयी होता है और सफलता प्राप्त करता है ।

जो कुछ बनने की हमारी अभिलाषा है जो काम हम करना चाहते

है जनी उद्दय की सोते-जागते उठते-बैठते, खाते पीते हँसते रोते  
हर हम सामने रखना और उसी पर अपना ध्यान केंद्रित कर देना  
चाहिए। यह है सफलता तथा सुख का दर्शन।

यदि नेपोसिमन बोनापाट हठास होकर बैठ जाता और यह घोषणा  
कर देता कि इस अभियान पर विजय प्राप्त करने का मेरे बसका काम  
नहीं तो क्या उससे आशा की जा सकती थी कि उसकी सेना उस दुग्म  
एल्म पक्ष पर बढ़ सकेगी। यदि यह बात समझ में आती है तो  
निश्चित रूप से इस बात को मानने में किसी प्रकार का संकोच नहीं  
होना चाहिए कि आप अपनी सामर्थ्य में संदेह करने और भय के कारण  
कोई ऐसा काम नहीं कर सकते हैं जो आपका स्मारक है। नेपोसिमन  
मानसिक अवयव की सेना का 'पुनः विश्वास' है। उसकी आज्ञा पर  
उसके संकेत पर समस्त अवयव दुग्म और तिगुना काम करते हैं।  
सारी मानसिक शक्तियाँ इसी प्रतीक्षा में रहती हैं कि विश्वास जब हमें  
आज्ञा दे और हम उसका पालन करें। वह जब हमारी मैना का सेना  
पति बने और हम उसके पीछे-पीछे चल पड़ें।

बुद्धोद्द का पौड़ा कभी इनाम नहीं जीत सकता यदि उसे आगे  
जाने का पूर्ण तथा हठ विश्वास न हो। वैयक्तिक विश्वास से जो  
साहस तथा हठता उत्पन्न होती है वही जीव है जो आपकी शक्ति के  
सम्भार की अन्तिम बूँद भी निकाल माती है। अंत्यमी जानवरों को  
सबान में उस व्यक्ति को सफलता प्राप्त हो सकती है जो जंगली हिरण  
निर्धन क विचारे में कुमकुम विश्वास भय और शका के साथ पहुँची  
बार प्रवेश करते हैं। यदि वह मन में यह कहे कि मैं इन अंत्यमी जानवरों  
का नियंत्रित करने का प्रयत्न करूँगा किन्तु तथ्य यह है कि मुझे  
विश्वास नहीं कि मैं ऐसा कर भी सकता हूँ या नहीं। एक मनुष्य का  
अवीका के अंत्यमी हिरण पर विजय प्राप्त करने का प्रयत्न करना कठिन  
कार्य है। ऐसे मनुष्य निरतन्त्रेह होंगे और जो ऐसा कर सकते हैं, वरन्तु



सामर्थ्य सर्वथा ऐस काल पराम्भ करता है जिनमें कम-से-कम कठि-  
नाई हो, जहाँ सरलता ही सरलता हो, जहाँ अधिक परिश्रम करना  
पड़े। किन्तु यह समझ रहे कि इस कार्य पर्यति से कोई प्रयोगशाला  
तथा स्पष्ट कार्य सम्पन्न नहीं हो सकता।

विधाव-विधता तथा साक्ष्य बापकी सामर्थ्य तथा योग्यता को  
इसी प्रकार मूल्यांकन कर देता है जिस प्रकार अग्नि (अग्नि) धर्म बारी  
का मूल्यांकन।

जो व्यक्ति इसकी प्रतीक्षा कर रहा हो कि वह उसके मनमें कार्य  
करने की इच्छा उत्पन्न होती है। जो व्यक्ति बापकी का शत्रु बन जाता  
है वह कभी सत्कारमें कुछ बनकर नहीं बिधा सकता बल्कि वह व्यक्ति  
जो अपने स्वयं का कार्यरत बनाता है और चाहे वह कठिन हो या  
सरल उस पर प्रयत्न करता है बड़ा नाम तथा बड़ा प्राप्त करता है।

कार्य करने वाले व्यक्ति सर्वथा अपनी प्रकृति के स्वामी होते हैं  
के शक्ति के दाह नहीं होने। उनको कभी इस बात का विचार नहीं  
होता। उनको कभी इस बात का विचार नहीं आता कि हमारे मन  
में कार्य करने की उद्यम पैदा होती है या नहीं। उनके मनमें यदि  
प्रयत्न उत्पन्न है तो ही कि वह नाम हमारे लिए सर्वश्रेष्ठ है या नहीं।  
यदि उनका अस्तित्व इस प्रयत्न का उत्तर सकारात्मक है तो वह सुरत  
उत्पन्न के लिए कठिन हो जाते हैं।

जो व्यक्ति अविद्यता तथा अज्ञान है जिन लोगों का कार्यक्रम  
विद्यता है वे कठिनताओं का उत्पन्न बहुत कम करते हैं। वे कभी यह  
प्रश्न ही नहीं करते कि अज्ञानता का मार्ग सुरत है या सरल। उनको  
केवल अपने अतीत (बाप) का भाग होता है चाहे कठिनाई का  
लाभ हो या नहीं, बाप अपनी इच्छानुसार हो या नहीं। के निर्भीक  
ही अपनी उद्यम पर भरोसे जाते हैं।

यदि मान अपनी स्वाभाविक सुरती या आनन्द पर विश्राम प्राप्त

नहीं कर सकते तो निश्वास करें कि आप औसत मनी के व्यक्ति की तरह से कमी जाये नहीं बढ़ सकेंगे संभव है आप सर्वथा असफल ही रहें। मसी प्रकार समझें कि संसार को जिस चीज की आवश्यकता है वह उपलब्ध हो सकती है और उसे उपलब्ध करने वासा भी कोई-न कोई पैदा हो जाता है। यदि आपमें इतनी योग्यता साहस और हठ संकल्प नहीं है तो शायद कोई दूसरा व्यक्ति जो संभव है आप से अधिक बुढ़ी पर भी नहीं उस वस्तु को उपलब्ध कर सकता है और करेगा। यदि आपको मार्ग का ज्ञान नहीं तो वह माय पूछेगा और उस वस्तु को प्राप्त करने में अपना तन मन बन सया देगा। मंतव्य यह है कि अपने हठ संकल्प तथा स्थिरता के कारण संसार में कीर्ति फला गया। जब स्वभावतया ही यह प्रश्न उठता है कि यदि अन्य व्यक्ति इन्हीं स्थितियों तथा बातावरण में रहकर यद्य प्राप्त कर रहा है आप क्यों नहीं कर सकते ?

जात तो केवल इतनी है कि जो कार्य आपके मुपुर्द है उसको पहले ही अपेक्षा अधिक मुन्दरता से तथा काम बुद्धतता से करना है और हर वस्तु को उसकी चरमसीमा तक पहुंचाना है। आपको स्मरण रखना चाहिये कि आपसे भी अधिक बुढ़ी परिस्थितियों में रहकर लोगों ने प्रमत्तनीय तथा महान् कार्य सम्पन्न किये हैं। यदि वे ऐसे काम कर सकते थे तो आप क्यों नहीं कर सकते ?

जो व्यक्ति किसी कष्टदाय्य काम को टाल देता है पीछे हास देता है उसे वास्तव में बड़ी नाय दो बार करना पड़ता है। विकल्प वा विचार ही उसका पाया नहीं छोड़ता व्याकुलता उसे जपी ही होती है।

हैनी बाइ बेबर ने जब प्रश्न पूछा गया कि मैंने इतना काम इतनी सरलता में कैसे कर लिया ? तो उन्होंने क्या जवाब उत्तर दिया था मैंने किसी काम को दोबारा नहीं किया।

अन्तर्गत लोग अपने बाकी के जाने में एक बात नहीं को ...

प्रतिदिन ऐसी ही ईमानदारी से काम देना चाहिये मानो वह किसी जूबरावा से मामला तम कर रहा है या किसी जूनी से अपने जूण की मांग कर रहा है ।

कोई व्यक्ति अपने जूण की बापसी से इस कारण इकार नहीं कर सकता कि साहब इस समय तो मन स्पये देने को चाहता नहीं । दुनिया उस बाबमी को क्या कहेगी जो केवल इस कारण अपने कबन या कबन से फिर जाये कि उसकी तबीयत नहीं चाहती या उनके बिचारों में किसी प्रकार परिवर्तन आ गया है । यदि आप में कुछ कर्तव्यों को टासने और प्रतिकूल कार्यों में विलम्ब करने की बापत है तो आज मन में ठान लें कि जो हो चुका सो हो चुका अबिष्य मे आप हरगिज ऐसा न करेंगे । कस प्रात यह इङ संकल्प कर के कार्य आरंभ कर दें आप किसी कर्तव्य को कल पर नहीं टालेंगे और जो कार्य आवश्यक हैं उन्हें तुरन्त सम्पन्न करोगे कठिनाइयों के पहाड़ का निर्भीकता से सामना करेंगे । फिर आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि आपके संकल्प स्थिरता और मोह-स्थिरता के सामने कठिनाइयों और विपत्तियों के पहाड़ किस प्रकार धुआँ बनकर छड़ जाते हैं ।

## दायित्व का अनुभव

जब तक आपको काम करने का अवसर न दिया जाये या जब तक आपको बिबरावा की स्थिति में कोई कार्य न करना पड़े उस समय तक आप नहीं बता सकते कि आप क्या कर सकते हैं, आप में किस काम के करने की सामर्थ्य है ।

बिबब इतिहास में कुछ ऐसी विमूठियाँ हुई हैं कि जब तक के

अपने व्यक्तित्व अपने साहस तथा हिम्मत के अतिरिक्त सब कुछ गँवा बैठे उनका अपने व्यक्तित्व तक पहुँच न हो, सकी या फिर उस समय जब उन पर विपत्तियों के पहार टूट पड़े उनको अपने आपको उस विपत्ति से बचाने के लिए यथाशक्ति हाथ पैर मारने पड़े।

विज्ञान तथा आश्चर्यचका की पाठ्याभ्यास में भीमकाय मनुष्य उत्पन्न होते हैं। उनका भीमकाय इसलिए कहा जाता है क्योंकि वे कठिनाइयों की विन्ता नहीं करते। अत्यन्त दूरस्थ स्थितियों पर भी विजय प्राप्त करने में उन्हें बखता होती है। उन्हें उन कठिनाइयों बाधाओं और विपत्तियों के पहारों से शक्ति प्राप्त होती है। और वे उनका पुरुष की नाईं मानना करके उन पर विजय प्राप्त करते हैं।

संसार के महान् व्यक्तियों में से अधिकांश को उस समय तक अपनी यथाशक्ति का रत्ती बराबर भी अनुमान नहीं हुआ जब तक किसी आकस्मिक दुर्घटना या मारी विपत्ति ने उनका धरौँटों को नष्ट नहीं कर दिया जिन ताठियों के सहारे वे खड़े थे उन्हें ठोकर मार कर नहीं मिरा दिया।

ऐसी स्थितियों तथा पुरखों की बहुसंख्या विद्यमान है जिन्हें उस समय तक अपनी गाम्भीर्य तथा योग्यता का ज्ञान नहीं हुआ जब तक उनसे हर वह वस्तु जिस पर उन्हें भरोसा था कि वह सफलता की आशया तक उनका अनुभवाई करेगी हिन नहीं गई। जब तक कि जीवन में प्यागी तथा पसंदीदा चीज उनसे असम नहीं करती पई। ह्यागी बड़ी-से-बड़ी शक्ति ऊँची-से ऊँची योग्यता हमारी प्रवृत्ति के अदर इतने पहले बुरी में पड़ी है कि उसे बाहर निकालने के लिए बड़े साहस तथा बड़े संकल्प की आवश्यकता है।

हमें अपनी आन्तरिक तथा बाह्य शक्ति का ज्ञान उस समय होना है जब हम रिगार्ड है कि यापनी अनुभव है वीर्य हटने के बारे में मान्य अवश्य है। और हमें वही में बाहरी सहायता प्राप्त करने से

सकती। जब तक हमें दूसरों से ममत्व मिलती रहती है हमारी व्यक्तिगत योग्यताएँ हमारे अंतर में स्वयंसिद्ध रहती हैं। बहुधा पुरुष और स्त्रियाँ अपनी सफलता व विजय का यही कारण बतायेंगे कि उन पर सद्गमा संकट आ पड़ा। कोई निकट सम्बन्धी अथवा दूटुम्बी जिससे सहायता मिलती थी मर गया या व्यापार में धारा हो गया पर लुट गया खोरी हो गई गौहरों से प्रभाव मिस गया या ऐसी ही कोई और विपदा आ पड़ी और उस कारण उन्हें अपने व्यक्तिगत पर श्रद्धा करना पड़ा और अंश-संश्लेष कर कर कर्म भूमि में उतरना पड़ा।

जिन नवयुवकों पर कोई विपदा आ पड़ती है या उनके जीवन में कोई दुर्घटना घट जाती है तो उन्हें बड़े दायित्व का स्वानुभूति सामना पड़ता है। छ मास व्यतीत हो जाने के पश्चात् अधिकतर नवयुवक बह नहीं रहते जो ससप्त वर्षों के। उनके अन्दर के पुरुष-सम शक्तियाँ अल्प हो जाती हैं; वह सामर्थ्य उभर जाती है जिनके बारे में किसी को विश्वास संदिग्ध भी नहीं हो सकता था। दायित्व उनको पुरुष बन्दि साहसी पुण्य बना देता है।

दायित्व शक्ति तथा सामर्थ्य के विकास करने में बड़ा सहायक सिद्ध होता है जिन लोगों को किसी अक्षरदायित्व का पर नहीं दिया जाता उनके अक्षरों की अथवा सुष्ठ शक्तियाँ कभी प्रकट नहीं होतीं। यही कारण है कि जिन लोगों ने अपने जीवन निरुद्ध पर्वों तथा हेम शौरियों पर गुंजारें हैं उनमें शक्तिनामी तथा अक्षरदायित्व व्यक्तित्व बहुत कम मिलते हैं। ऐसे लोग जीवन की दौड़ में दूसरों से पीछे रहते हैं क्योंकि उन पर न तो किसी प्रकार का अक्षरदायित्व या शक्ति पड़ता है और न उन्हें अपने सामर्थ्य की परीक्षा करने और अपने व्यक्तिगत अक्षर प्रकट करने का अवसर मिलता है। जो कुछ उन्हें स्वयं सोचना होता है वह कोई और सोचता है। वे दूसरों के नियत दिग्

हृदय कार्यक्रम के अनुसार व्यवहार करते हैं। उन्हें अपने वरों के बल बंधा होना जाता है। व्यवहार तो बहुत दूर की बात है उन्हें तो स्वयं सोचने का भी रईम नहीं जाता।

उत्तरदायित्व के कार्यों को सभी सम्बन्धित कर्म के अनन्तर ही नये नये विचार सोचने घटनाओं की सही क्रमबद्ध करने की आकस्मिक बातों का सामना करने की क्षमता प्राप्त होती है। यही वह शक्ति है जो इंसान को कठिनाइयों और विपदाओं के पार समुद्र में सुरक्षा सहित लहरा कर से जाती है और इसी शक्ति के सहारे इंसान जीवन की कठिन परीक्षाओं और दुःखों में सफलता से पूरा उठता है।

इस दृश्य से अधिक भटकावपूर्ण दृश्य इतना नहीं कि यदि किसी नवयुवक के अंदर योग्यता है तो वह एक-एक दिन अचानक बाहर निकलेगा और अपना रंग दिखलायेगा। सबकुछ है कि वह जोहर बाहर निकले संभव है न निकले। इस बात का धारोन्धार स्थितियों पर है। यदि साहस बढ़ाने वाले बातावरण के अन्दर उस नवयुवक का पालन-पोषण हुआ तो वह जोहर प्रकट होगा और अवरुध होगा। यदि उस नवयुवक को निराशासनक तथा हिम्मत तोड़ने वाले बातावरण से सम्बन्ध हुआ तो उसका यह जोहर अन्दर ही में नष्ट होकर रह जायेगा। यह आवश्यक नहीं कि उच्च योग्यता वाले व्यक्ति का विश्वास ही वह साहस बढ़ा देगा और उसका संकलन बढ़े होता है।

एक व्यक्ति पर बहुत बड़े शक्ति का बोझ डालें और उगले समय ही जाए तो आप देखेंगे कि उसके अन्दर कोई जोहर है तो वह उग अचानक कर रखनेसे निकलेगा और अपना प्रदर्शन करेगा। यह उसकी हिम्मत, साहस आत्मविश्वास और अन्य कारणों से परिणाम निश्चयने की शक्ति की कमी का मकल है। यदि किसी व्यक्ति में मजबूती के लक्षण लुप्त हैं तो उत्तरदायित्व के बोझ से अचानक उसका प्रदर्शन होगा। इस क्षेत्र में यदि आपके कर्तव्यों पर किसी विद्ये

बारी का बोझ ढबरदस्ती भी ढाला जाये तो प्रसन्न हो जायें और सहाय उस बोझ का स्वागत करें। संभव है कि आपकी सफलता का भेद इसी में दिया हुआ हो। इसी कारण सायब आप सफलता प्राप्त कर सें और आपका सुखद तथा सुन्दर जीवन का शुभ सवेरा वहीं से उदय हो जाय।

## सगति का प्रभाव

यथा आपने कभी इस बात पर विचार किया है कि जो विशेष तायें आपके व्यक्तित्व के अन्दर विद्यमान हैं उनकी शिर्से दूसरों तक पहुँचती हैं। यदि आप प्रसन्न तथा आह्लादित हैं आप में एक संकल्प और स्थिरता है आपके शरीर का रोम रोम विषय प्राप्ति का प्रवर्धन कर रहा है। आपकी बड़ी-बड़ी से स्वास्थ्य तथा हृष्ट पुष्टता पिरक रही है तो आपका आसपास वालों में भी ये प्रभाव प्रवेश कर जायेंगे। आपसे जो लोग प्रभावित हैं उनके अन्दर भी वही विशेषतायें उत्पन्न हो जायेंगी जो स्वयं आपके अन्दर मौजूद हैं। चाहे वे विशेषतया दुर्बल हों या सबल अच्छी हों या बुरी सज्ज हों अथवा निम्न यदि आप सुमनस्क सुगढ़ तथा सम्य हो जायेंगे। यदि आप असम्य हैं तो उनमें भी वही अव्यवस्थान और अगम्यता उत्पन्न हो जायेगी।

यदि आपकी कबली करनी तथा जगि एव शोमशाल में बलि और उत्साह है यदि आप अपना काम पूरी हिम्मत और मेहनत से करते हैं तो आपके इर्द गिर्द के लोगों और पड़ोसियों के अन्दर भी वही भाव पैदा हो जायेगी। वे आपके उदाहरण को अपने सामने रख कर आप जैसा बनने का प्रयत्न करेंगे। इनके विपरीत यदि आप

कृत्त व आत्मक नहीं आससी व मुक्त हैं। आज का काम बस पर टाल देने का आदि है। तो आप अपने आसपास वालों को भी बैठा बना दें।

171 171

संगति का बड़ा प्रभाव पड़ता है। जो लोग साथ-साथ उठते बैठते हैं उनकी नैतिकता तथा चेतना स्तर भी सामान्य हो जाता करता है। किसी व्यक्ति का चरित्र इतना सबसे नहीं होता कि वह अपने आसपास की स्थितियों से प्रभावित न हो। यदि किसी परिवार का परिवारा ही स्वामी उग्र और पाशाबिक हो तो घर-बा घर पत्नी पुत्र स्त्रियाँ सबके सब उम रंग में रग जायेंगे। यदि पिता दूरदर्शी, समझदार सज्जन और विनम्र हो तो घर के बच्चे भी बसे ही सज्जन और आशाकारी सिद्ध होंगे। प्रायः देखा गया है कि गुप्तकृत सज्जन और मुसलमानी स्त्री अपने सारे मुहल्ले को सज्ज समाधी तथा मधु घायी बना देती है। इसका एक उदाहरण गुवाक की एक स्त्री थी। उसकी सोने की की बगरे ने अपने आसपास के कार्य हाथ प्रस्तुत किया है। उसके विनम्र तथा स्त्री प्रभाव से एक हजार से अधिक बालक मदाचारी बन गए। उसने नगर के उस भाग में जहाँ वह रहती है एक ऐसा विचित्र परिवर्तन कर दिया है जो पहले नट-गट, आकार और हलामी मटकों के लिए प्रख्यात था। अब वहाँ कानून का आदर करने वाले और तीव्रप्रिय बालक पाये जाते हैं।

आकर्षण तथा प्रेम पूना तथा म्यानि की अदृष्ट सहर्षे हमारे और हमारे मित्रों के बीच पारी रहती है। ये गुण सहर्षे टीक-टीक रिपोर्ट प्रस्तुत करती हैं।

उम स्थिति को विनम्र प्रसन्नता तथा मन्थोप प्राप्त होता है जो यह देगा है कि जहाँ वही भी जाता है, विनाशा और अनेकान की अनेकान प्रभाव तथा आशा बखेरता जाता है। जो यह समझता है कि समाचार पर केवल बाना नरका बानित करने बाना बख्शा भोग्य



ड्राइवर, कार्यालय का अपराधी या जो कोई भी उससे मिलता है प्रकाश और हर्ष का कुछ-न-कुछ प्रथम अवरण से जाता है। यदि आप सप्ताह खरीदते समय खरा सा मुस्करा दें तो आपका कुछ नहीं खर्च होता। किन्तु समाचार पत्र बेचने वाला लड़का बूट पामिण्ड करने वाला बच्चा और बस कंडक्टर आपको सभाम करते घोर यह अनुभव करते कि आप अच्छे आदमी हैं। आपका मन सहानुभूति के भावों से भरा हुआ है आप जनता के हितों की हैं। ऐसे व्यक्तियों का हमारे मन में संसार की बड़ी बड़ी वस्तुओं की अपेक्षा अधिक मूल्य तथा आदर होना चाहिए। वे तो बीबल के बरये के ऐसे, माने दुःखियों चरमियों हैं इनके बोटे में हृदय कृपणता से काम नहीं लेना चाहिए बल्कि मित्रता अधिक देते जतने ही अधिक बनी होते जायेंगे।

मैं एक ऐसी महिला को जानता हूँ जिसकी प्रायत यह है कि वह कहीं कहीं जाती है मुस्कान के फूल बनेरती बनी जाती है। उसका कथन है कि मुस्कान पर कुछ व्यय नहीं होता जिसका परिणाम यह होता है कि होटल का बीरा या और जो कोई भी उसकी सेवा करता है उसके हृदय में यह इच्छा उत्पन्न होती है कि उसे कब फिर उस महिला की सेवा का अवसर प्राप्त होया। क्योंकि उसे सेवा के बदले में अवर्जनीय रूप प्रद मुस्कान तथा प्रसन्नता के अर्थ अवश्य मिलते। आपका संभाव्य आपकी मुद्रा की स्थिति से आप पर और आपसे प्रभावित लोगों पर बहुत प्रभाव पड़ता है।

यदि आपका मुख दुःखी है यदि आपने दबायी मुरत बना रखी है जैसे कि आपका अग्रिम दिन आपसे विपुल कुछ है और आपकी चेहरे में पाई तक नहीं। ऐसी स्थिति में आपको यह ज्ञान हरदिन नहीं रखनी चाहिए कि जोन बारूक पास आये आपकी मुरत उन को अपनी ओर आकृष्ट करेगी। ये विरोधताएँ तो बुधा विज्ञाने वाली और लोगों को दूर हटाने वाली हैं। य तो वे बातें हैं जिनसे हम

दूर-दूर रहना चाहते हैं क्योंकि यह काफी भयानक और कठोर मूल्यों हैं।

स्वभाव तथा गुण अपना प्रभाव बखरप दिखाते हैं। कभी-कभी एक गुणी अधिकतर और दुस्वभावों की व्यक्ति की उपस्थित से घर-बा-घर गुणी और दुस्वभावों को जाता है। कभी तो उसे मौन से निबाध होती है कभी उसे घर के दूसरे लोगों के मुझों से यह पति नहीं होगी। वे यदि बाहर घूमने को जाना चाहें तो वह घर में बन्दी बनाकर रहना पसन्द करता है। वे उलट की ओर जाना चाहें तो वह निरवय ही दक्षिण अथवा पश्चिम की ओर चलता है। वस्तुतः उनकी दृष्टि और मुझों परिवार के अन्य लोगों से बढ़कर और ऊँची होती है। वह अपने भाव-मान के लोगों के साथ सहमत नहीं होता। उनकी गुणी से उनकी गुणी नहीं होती। वह नैतिक स्वयं भी दुःखी मुझों का और अज्ञान रहता है, बल्कि दूसरों का भी जीवन के मुझों से आनन्दित होने से रोक्ता है और उनके रग में अग दासता है।

कभी कभी मैं अपने एक मित्र के यहाँ जाता करता हूँ जिसके साथ कुछ प्रेम है। किन्तु हर बार मैं उदास होकर वापस आता हूँ क्योंकि वह निराशावादी कभी तथा उदास है। उसकी स्थिति कृश की एक कोमल स्त्रिया की-सी है जो तनिक हवा चलने पर झुक जाती है। उस व्यक्ति को अपनी बटिमारों तथा कष्टों में से मुक्ति देना है कि उनमें छोटी-से-छोटी बटिमारों का सामना करने की भी सा-क्य नहीं। यह अपना हमेशा ही कृश है। उसकी हिम्मत इतनी इत गुणी है कि वह जीवन के उग्रत्व और आनायास कष्टों को देग ही नहीं मरना। हर घटना तथा हर दुर्घटना उसके स्वभाव के अनुरूप पड़ती है।

गुणवत्ता करने के लक्ष्य का आकार हम मरत निदम कर है कि जैसे हमारे विचार होंगे हम जैसे ही बन जायेंगे। खड़ी इच्छा

पाएँ होंगी हम परिस्थितियों को जिस दृष्टिसे देखेंगे उसी दर पर  
 हमारा जीवन बल जायेगा। यदि हमारे विचार बीरो साहसियों  
 ईमानदारों तथा सज्जनों के-से हैं तो हम बीर, ईमानदार और सज्जन  
 बन जायेंगे और हमारे जीवन में सुख-ही-सुख होगा। यदि हमारे  
 विचार कायरों नीचों कमीनों सुख-न-सुखों बदमाशों और बेई  
 मानों के से हैं तो हम कायर, नीच कमीन सुखे बदमाश और बेई  
 मान बन जायेंगे। हर ओर से हम पर विचार की बीछार होती। हर  
 जगह हम पर मम और आर्तक छाया रहेगा। हमारा जीवन अजीब  
 होजायेगा और हम हर समय उबास मुझसे हुए और दुःखी रहेंगे।

जो कुछ हमारे मन में होता है उसका हमारे विचारों अनुभूति-  
 और भावनाओं पर बड़ा भारी प्रभाव पड़ता है। हम पर अपन आस  
 पास उठने-बैठने वालों मित्रों तथा शत्रुओं के स्वभाव प्रकृति तथा  
 आचरण का भी प्रभाव पड़ता है। यदि वे सनकी निरासबादी मुझसे  
 से और उनके विचार विरे हुए हैं तो हम भी बंसे ही होजायेंगे। यदि  
 उनके विचार उच्च व महान् उनके संकल्प ऊँचे तथा उनका साहस  
 बड़ा होगा तो हममें भी ये ही गुण उत्पन्न हो जायेंगे।

बहुत से चिकित्सक ऐसे हैं कि वे (जीवविद्या प्रयोग बहुत कम  
 करते हैं फिर भी वे बहुत सफल चिकित्सक होते हैं। इसका कारण  
 यह है कि वे स्वभावतया प्रसन्नचित्त होते हैं विनम्र होते हैं उनका  
 मुख सर्वत्र हस से खिला हुआ होता है। उनकी संयति में रोपी भी  
 उस्तातित अनुभव करता है। वे जानते हैं कि रोपी को जीवविद्या की  
 अपेक्षा आशा तथा प्रेरणाइन की अधिक आवश्यकता है इसलिए वे  
 यथासंभव रोपी को बहास देते हैं और उसे आशा बचाते हैं क्योंकि वे  
 यह बात जानते हैं कि बहा से अधिक प्रभावकारी वे बातें होती हैं।

किसी तरह विनम्र बचवा अपनी प्रमिका के आत्मन पर हमें हा  
 रिक प्रभावता होती है इन्हाय सुख उन्हास से बचकने लवता है।

और हमारा दुःख तथा चिन्ता पीड़ा व बेदना अहम्य हो जाती है। इसके विपरीत यदि ऐसा व्यक्ति जाये जिसके व्यक्तित्व से नियन्त्रण तकनीक या दुःख का सत्ताप टपक रहा हो उसे देखते ही हमारे मन पर एक असह्य बोझ पड़ जाता है हम पर घरासी तथा चिन्ता की मटाए छाने ममती है। साँस रुक जाता है और रक्त जमाने लमता है। इस भावना के बावजूद कि हमारा जो चाहता है उससे सहानुभूति प्रकट करे हमारे मन में उसके विश्वास पूना ईर्ष्या तथा डप के भाव उत्पन्न हो जाते हैं।

ऐसे व्यक्ति की उपस्थिति में हम कितनी ही चेष्टा करें हमारी स्वाभाविक विनम्रता प्रकट नहीं होती। हमारी बात-चीत के समय स्रोत सूत्र जात है हम कहलाने लमते हैं। हम विनम्रता तथा जिंदा दिली अपनाये वा चाह कितना ही प्रयत्न करें हमारा वह प्रयत्न व्यर्थ जायगा। उन समस्त व्यक्तित्व का विषय मानो हमारे मारे गरीर में प्रवेश कर जाता है। जब तक यह दूर न हो जाये हमारी तबीयत ठीक नहीं होती। जब बहुजना जाता है तो हमारे दम-में-दम जाता है। हम संतुष्टि अनुभव करते हैं।

व्यक्तित्व अपने आचरण प्रकट करते, वे जो कुछ होते हैं उनके चेहरे पर प्रकट हो जाता है उनके बोझालक डंभ तथा मादती से फूट-फूटकर निकलता है, अर्थात् जो कुछ उनके अन्दर दिपा होता है वही बाहर आता है। यदि उनके अन्दर में डप वर घमृता और पूना वा विष भरत हुआ है तो यह उनकी बुद्धि तथा उनक चरित्र में प्रकट हो जायगा। यदि उनक हृदय में दूसरों के लिए सहानुभूति प्रेम और भलाई की भावनाएँ विद्यमान हैं तो उनक बस तथा उन के बचन इन्हीं विशेषताओं का प्रतिनिधित्व करेगे।

एक स्वार्थी मनुष्य की कृपणता तथा अक्षमता का दूसरा व्यक्ति बहुत जल्दी अनुमान तथा सहना है। जब कोई नमीना और स्वार्थी

पर संदेह हो जाता है और वह अपनी इच्छानुसार काम नहीं कर सकता। उसकी नींव तुलाने लक्ष्मी है और उसे काम करने में बाधोप होता है। वह अपनी मानसिक शक्ति चेतना और निर्णयशक्ति को अधिक बिक्रय करने के बावजूद एक निरंतरमात्र तथा मूक बन जाता है।

बड़े-बड़े विद्वान् तथा विद्वान् ब्रह्माण्डों की मानसिक शक्ति ने शोकात्मक की प्रकृति से बहुत लाभ उठाये हैं। बड़े बड़सभे के ब्रह्माण्डों की शक्ति और महानता में उनके ब्रह्माण्डों की प्रशंसा और बाह-बाह का बहुत हिस्सा है। ऐसे शोकाण्डों की उपस्थिति से वे प्रोत्साहित होते हैं उनके अस्तित्व को नई शक्ति प्राप्त होती है और इस प्रकार वे भाषा शौर्य तथा बुद्धिमान भाषण-कला के सागर पाठ पाठे हैं।

जैसा बर्तन आप दूसरों के साथ करने की बात ही बर्तन दूसरे की आपके साथ करेंगे। यदि आप किसी-किसी के साथ कमीनगी, दुहा और ग्लानि से मरा हुआ व्यवहार करेंगे तो उसके मन में भी आपके लिए जैसे ही विचार उत्पन्न होते। वह अर्धमन है कि उनके मन में आपके इस व्यवहार से प्रेम, आश्चर्य तथा प्रशंसा के भाव उत्पन्न हों। मन की तुलना बूझकर से की जा सकती है। वह दूसरों के अन्दर से अपनी आकर्षक-शक्ति द्वारा बुद्धिपूर्ण शिकारता है जो उसके अन्दर में सिपी होती है। यदि हम अपने विचारों का आदर और मन से प्रेम करते हैं। यदि हम वास्तव में उनकी बख्शाई तथा कल्याण में रुचि लेते हैं और उनकी सहायता सहायता करना चाहते हैं तो उनकी भी हमारी सहायता का बँसा ही विचार होगा। बुरे-से-बुरे व्यक्तियों के अस्तित्व की प्रेम प्रणय के निरंतर विचार ने जलट विधे है।

हर व्यक्ति आपके साथ हम उठते-बैठते हैं और काम करते हैं हमारे जीवन में कुछ-न-कुछ परिवर्तन उत्पन्न करता है। हम यह नहीं रखते जो पहले थे। दूसरों की हिम्मत और साहस देखकर या उसके बारे में सुनकर हम बहुत प्रभावित होते हैं। बीरता के एक कारणसे

को देखकर हमारे मूल में भी गति आजाती है। हमारी भी इच्छा होती है कि हम ससार को कुछ करके दिखायें कुछ बन के दिखायें। हमारा मान, स्वाति हमारा सहाचार लोगों के विचारों का परिणाम है जो हमारे प्रति उनके हृदय में पाये जाते हैं। जब हम किसी आदमी से मिलते हैं तो हम एक विषय प्रभाव उसके हृदय पर छोड़ जाते हैं। हमारे वस्त्र हमारी आदतें व ठीर-ठरीके हमारी धारीरिक व मानसिक सामर्थ्य, जो काम हम कर चुके हैं या जिस काम में हम सफल नहीं हुए वे सब बातें मिलकर वह कुछ बनाती हैं जिसे प्रसिद्ध या कीर्ति कहा जाता है। जिस पर हमारी सफलता व विजय निर्भर करती है।

हमारी बोसचास तथा हमारे व्यवहार से हमारा सासन-पासन हमारी शिक्षा हमारे वातावरण हमारी सम्यता हमारी ससृति का पता चलता है। जन्हीं से ज्ञात होता है कि हम किस स्वभाव के लोगों की संमति से लाभान्वित हुए हैं और हमने किस प्रकार की पुस्तकें पढ़ी हैं और पढ़ी चीजें हमारी भाषा हमारी निरक्षता हमारा अज्ञान हमारी असम्यता और सज्जुपन का पता देती हैं और इन्हीं के द्वारा हमारी सज्जनता और ईमानदारी को नापा जाता है।

जब हम दूसरे लोगों से मिलते हैं तो वैयक्तिक कुम्बकस्व का विनिमय होता है। हम एक दूसरे को अपनी मुसहृति या तात्रणो देते हैं। प्रत्येक व्यक्ति विजयी को एक बेटरी है जो धासपाम वाली के लिए सकारात्मक या नकारात्मक होती है।

मैं एक छोटी बच्ची से परिचित हूँ जो कहा करती थी कि मैं बहुत गूना हूँ इसलिए कि मुझ से सब प्रेम करते हैं। वह जानती थी न थी कि कुछ एवं किन्ता किसे कहने हैं और कोई व्यक्ति दुगी या बिनित्त क्यों होगा है? हर कोई उससे स्नेह रखता था क्योंकि वह सबसे प्रेम करती थी। वह जब गैत्रों में जाती तो वहाँ बूनों और उप

या बिना कृति से किसी वस्तु को देखा जाये वह बँसी ही गजर जाती है। हमारे जीवन की हर घटना हर व्यवहार हर विचार तथा हर कृति का पदों हमारी आँसों के सामने लटक रहा है। जब हम किसी वस्तु को देखते हैं तो हमें उस पद के अन्दर से दृष्टि पार कर के देखना पड़ता है। यदि हमारे कम धुम हमारे विचार विचार और हमारी कृति निर्मल है तो हमारे नेत्रों के सामने कोई पद नहीं रहेगा वरन् प्रकाश की एक चादर सामने होगी जिसमें हमें कुक्ष्य भीले मई भयानक और वृत्तापूर्व आकृतियों की अपेक्षा मयार्थ सत्य और सीधम के रक्षण होये। हमें मयार्थ के समु प्राप्त करने के लिए उन छूट के पदों को दृष्टि के सामने से हटाना होगा।

क्या आपने कभी इस बात पर विचार किया है कि आपके कर्तु स्वभाव नीच प्रकृति और विद्विषेण से कितने लोग आपसे कट गये हैं आपके कितने प्राहक कम हो गये हैं? हर व्यक्ति व्यवहार से निकल कर प्रकाश में आना चाहता है हर व्यक्ति प्रकाश का खोजी है। आँसों में हर कोई आपा में से उठकर रूप में बैठना पसन्द करता है। हर व्यक्ति एकता और सुरक्षा का इच्छुक है। उपर्युक्त से हर किसी को वृत्ता है।

हर वृत्ता में प्रसन्न रहें—सहमति तथा स्वीकृति की कला ऐसी है कि यदि इसे मनी भाँति समझ कर उस पर व्यवहार किया जाये तो संसार में एक क्रांति आ जायेगी। एक वय तक प्रयत्न करके देखिए हर वस्तु तथा हर घटना की विद्या तथा उसका आधापुत्र पहनु देखा करें तो आपका काबाकस्य हो जायेगा। लोग आपसे घृणा करने की अपेक्षा आपकी ओर लिये जाने जायेंगे। यदि पहल आपकी सूरत से उनक दिनों में उदासीनता उत्पन्न हो जाती थी और बेहरी पर मुईनी घा जाती थी तो आपकी सूरत देखकर उनके बेहरे से आझार चलक उठवा है। इसमें क्रियाशीलता और कर्म के लिए प्रेरणा प्राप्त

होवी। सूर्य की जीवनदायक तथा प्रकाशमान किरणों के साथ छाया  
 की मुर्झाहट और अन्धकार की लुप्तता करें। मय की किण्वों जीवन  
 हैं उनके अन्धर घटित हैं इसके विपरीत छाया मृत है जहाँ जीवन  
 की आभा का नाम निदान तक नहीं प्रकाश तथा आभा का पता  
 भी नहीं। जिन लोगों के चहरो पर हृष और होठों पर मुस्कराहट  
 होती है हम उन्हें कितना पसंद करते हैं हम उनके चेहरे को उनकी  
 बातों को उनकी मुस्काह को देखते हैं। बार-बार दबते हैं और  
 नहीं पकड़। उन्हें देखकर हमारे विचार और भावनाओं में ताजगी  
 आ जाती है। हमारा मानवता पर हृद विरहाम हो जाता है। स्व  
 भावत और स्वामीय हमारा मुकाब उस ओर मुड़ जाता है टीक  
 उसी प्रकार जिस प्रकार सूरजमुली का घूम उसी ओर को मुड़ता है  
 जिस ओर सूर्य होता है। इसके विपरीत उन लोगों की मूरत देखकर  
 ही हमारा मन पट जाता है जिन पर तथा कुछ और चिन्ता क बाह्य  
 छाये रहते हैं जिनके चेहरे मट घोष से तमतमा उठते हैं। प्रमन्न  
 जित तथा सदा मुस अनुभव करना भी एक बरदान है। अपनी  
 दुनिया हम गुद बनाते हैं अपने आमपास का बातावरण हमारा अपना  
 बनाया हुआ होता है। हर से से बहुधा लोग स्वयं अपने लिए बन्धी  
 गूढ़ निर्माण करते हैं और फिर निकामत करने लगते हैं कि यहाँ  
 अन्धकार ही-अन्धकार है कुछ दिखाई नहीं देता। निराशावाणी विचार  
 वाले पुरखों तथा शिष्यों को हर स्थान पर अन्धकार निराशा मकट  
 तथा दुखों के अतिरिक्त कुछ दिखाई नहीं देता। जिन लोगों का  
 विचार है कि मसार उम्मत के बजाय दिन प्रतिदिन अवन्ति के गड़े  
 के निरता जा रहा है उनकी बातें प्रमावहीन तथा उनका मत निजीव  
 होता है। उनके विपरीत वे दंगान भी हैं जो आशावाणी तथा प्रकाश  
 मान पशु को देखते हैं जिनको हर जगह मुग्धता दिखाई देनी है  
 या प्रकृति तथा ईश्वर प्रकट बहनुमा को उनके मचार्य रय से देखते



हैं और उन्हें वह मनोहर तथा मार्मिक मुखाकृति दिखाई देती है जो प्रकृति ने बान की है ताकि मही और कुस्य आकृति को उन्होंने स्वयं अपने हाथों भीमारी कुरीति तथा पाप फैलाकर बनाई है ।

जो महान् व्यक्ति संसार को निरखता तथा अमानुषिता के घटा टोप धँबेरे से निकालकर बिद्या तथा सभ्यता के प्रकाश में लावे हैं जिन लोगों से संसार को अवनति के गढ़े से निकालकर पन्नति के उत्तुय श्रु म पर पहुँचा दिया है वे वही धूरवीर हैं जिनके मैन यशार्थ को पहचानते हैं जो इस सृष्टि को उसी रंग में देखते हैं जिसमें सृष्टा ने हमें बनाया है । उनको हर स्थान पर सौंदर्य का पूर्ण भागु इष्टि मोचर होता है । जिसकी किरन प्रकाश तथा प्रताप हर्ष एवं धापा का संवेश दिखाती हैं । वे ऐसे लोग नहीं वे जिन्हें हर अमह कुस्यता और कुरीति के अतिरिक्त कुछ दिखाई ही नहीं देता । वे प्रसन्नता तथा संतोष से चमकते हुए प्रतापी मानव-मुख हैं जिनको देख कर ही किमी बड़े-भारे मजदूर और राहगीर को संतोष मिलता है । उनके विररीत मम्बी-लम्बी दाढ़ियों और बुटनों तक सटकी हुई पूषा वाले हजारों भक्त हैं जो सर्वत्र आपको परलोक के भय से बराते रहेंगे और कहेंगे : ।

‘यह दुनिया कागज की पुड़िया सूँब पड़े नस जाना है  
रहना महि बेत बिराना है ।

‘इनीलिए ऐ सोनो सोड का ध्यान छोड़कर परलोक की तैयारी करो । किन्तु वे इस जीवन में संसार तथा संसारवासियों के लिए इतना भी नहीं कर सकते कि मुस्कटाकर किसी उदास अहरे को मुदित कर दें । किमी दूटे हुए बिल धासे को हासुस बँधा दें और उसे भापा बँधा दें ।

हम जैसे कम करते हैं बेसी भावतें हम अपनाते हैं, जैसे ही हमारे बिचार होते जाते हैं । हमारा धीर, हमारा अस्तित्क हमारा

मन उतका बास तथा आजाकारी मैबक बन जाता है । कहने का  
 तात्पर्य यह है कि आदतों का दूसरा नाम जीवन है । हम भसी प्रकार  
 जानते हैं कि हमारा प्रगट-जीवन बही कृष्ण होता है जिसका प्रतिबिम्ब  
 हमारे अन्दर से पड़ता है । संसार एक मुम्बर है जिससे टकराकर  
 हमारी भाषा हम तक बापस पहुँचती है । यदि हम उदास हैं निरा  
 याचारी हैं पीड़ा से कराह रहे हैं खोखले हैं तो हमारी पुकार उच्च  
 मन्दरित कपी मुम्बर से टकराकर बापस आवेगी और हमारे लिए  
 निराशा के अतिरिक्त कुछ भी नहीं लावेगी । किन्तु यदि हम प्रमत्त  
 हैं हमारे हृदय तथा अस्तिष्क पर हृष छाया हुआ है हम मुकी हैं  
 और उग स्रष्टा की स्तुति कर रहे हैं तो हमारी स्तुति की गूँब लोट  
 कर टीक सभी दशा में हम तक पहुँचनी जिस दशा में कि उसकी  
 भाषा हमारे कण्ठ से निकाली पी ।

हृष तथा उस्मास एक व्यक्ति की हर स्थान पर प्रतीता करते हैं ।  
 वह जहाँ जहाँ जाये पर मैं हो या बाहर, दरज़र में हा या दूकान पर,  
 रूम में हो या भेज पर मुख और आस्थाए उसके साथ जाते हैं । हर  
 कोई उतक साथ हुआनुता तथा नम्रता से व्यवहार करता है । प्रत्येक  
 उमने निपरर प्रमत्त होता है उमने बार्ने करने उमकी महामता  
 करके उमके मन की संतुष्टि का अनुभव होता है । इसके विपरीत  
 एक दूसरा व्यक्ति है जो बात-बात पर तिब जाता है । उसकी चेंबे  
 लन जाती है नाक मिट्टुड़ जाती है हर किमी के दोष निकासता है  
 उमे मुग तथा हर्ष दिताई नही देता । उम कोई बस्तु ऐसी नजर नहीं  
 आती जिसे देखकर उमके झोंटों पर मुस्कान का जाये । वह संसार  
 को एक निरायाजनक संघोर्ष तथा अल्पकारमय लमपर समझता है  
 जिनमें प्रकाश बिना प्रवेश करने हृष मम प्रतीत होता है । अतः संसार  
 जाने भी उमने बीना ही व्यवहार करने है ।

दुनिया बना है एक प्रकार का मुम्बर है एक बहुत दिग्गम

और पट्ट बिलब रहते हैं। संसार में उनके लिए कठिनतम कार्य बनी होता है कि वे कभी अपनी भुटियों को भूलें। इस रोम से प्रग कर्मों कि कृष्ण भी डा आप मृत तथा भ्रम वीरों के स्वप्न नहीं देखा करेंगे आप भीतो हुई बिसार दें और आम की सुख लये। हृद निरवय कर लें कि आपन मस्तिष्क व हृदय से उन सब विचारों को निकाल देने के किरने ही भयानक क्यों न हों कोई भय की बात नहीं। वे आपके मन में कितनी ही बार क्यों न आयें आप उन्हें भूल जायें और इनसे कोई सम्बन्ध न रखें। बिलता तथा परिधामी को दूर करें और देखा न हो कि वे आपकी शक्ति तथा सामर्थ्य को मष्ट करहें क्योंकि आपकी शक्ति ही आप के आगामी कारनामों की पूर्वी है।

जो बातें आपको अच्छी नहीं लगतीं आपके स्वभाव को दूषित करती हैं या आपके मानसिक संतुलन को बिगाड़ देती हैं। उन्हें भूल जायें और उनके बारे में कभी कुछ न सोचें। आपका समय इससे अधिक मूल्यवान है कि आप उसे भूमी बिसरी भुटियों और घूर्णों पर खेप प्रगट करने में नष्ट कर दें। यदि आप निराश तथा हतोत्साह रहते हैं तो निराशा तथा अस्वाह्वीनता को इस प्रकार मन से निकाल दें जैसे खोर को घर में बाहर धकेल दिया जाता है। अपनी कमजोरियों के लिए द्वार बन्द कर दें और उसे बन्द ही रखें। सुस्वभाव जिन्दा दिनी और प्रसन्नता की परीक्षा न करें कि वह कब आयेगी। बरिफ जसदा पीछा करे और जमे प्राप्त करके फिर अपने पास से जान ही म है।

यदि आपका कोई कटु अनुभव हो चुका है तो उसे भूल जायें। यदि आपका भावम देने में अनकल्पता हुई है यदि भीत याते छत्रय आपने कोई चूक हो गई है यदि आपकी भिनी हुई पुस्तक व सेल में कोई भुटि रद्द गई है यदि किसी परिस्थिति विरोध के कारण आपका कदम हलत है फिर पड़े और चोट आ गई है; यदि आप पर लाजप

समझा गया है आपकी मानियाँ ही गई हैं तो इन सब बातों के बीच  
 जाने पर उन्हें दोबारा माव करने से लाभ ? यदि आप उन्हें बार  
 बार दोहराये तो बहुत हानि होगी सतोप तथा मुग्ध के अनेक लक्षण  
 नष्ट हो जायेंगे । यदि आपसे कोई गुन हा गई है आपकी ब्यापि  
 को कोई टेप पहुँची है और आपकी मरणा है कि आप पुन उस पद  
 तक नहीं पहुँच सकते तो भगवान के लिए यह भयानक पत्र और  
 बराबने साये अपने साथ-साथ मत लिए फिरिये । उन्हें अपनी स्मृति  
 के पट से मिटा दें और सबका विस्मृत कर दें । यदि आप भविष्य  
 में अपने अस्तिष्ठ को साफ रखेंगे उसे प्राचीन स्मृतियों के दूषित  
 नहीं होने देंगे तो आप यह देय कर अक्षित रह जायेंगे कि आपके  
 जीवन में एक नया मूर्त उदय हो गया है और आपके आसपास के  
 लोग भी आपको एक नया धीर बदला हुआ इन्मान पायेंगे ।

## स्वास्थ्य और योग्यता

यदि आप खुदक बनाता चाहते हैं कि अच्छे लोग और अच्छी  
 चीजें स्वयं सोहे की भाँति आपका पान लिखी बनी घ घें तो आपसे  
 लिए सबसे पहले यह आवश्यक है कि मुद अच्छे न अच्छे इंतान बनने  
 का पान करे । किन्तु स्वास्थ्य का ध्यान रचना भी उतना ही आव  
 द्यक है जितना कि आचार्य तथा नदिकता का । किसी मुनसूठ  
 व्यक्ति को नें यदि उनका चेहरे में स्वास्थ्य तथा शक्ति प्रदट नहीं  
 होगी तो चाहे उनका अस्तिष्ठ न हृदय बिलगा ही भय और डंका  
 क्यों न हो सारीरिक स्वास्थ्य के बिना वह आपकी बननी और हर  
 दिव नहीं लीच सकता ।

बीर पट्टे लिये रखते हैं। संसार में उनके लिए कठिनतम कार्य है  
 हाता है कि वे जैसे अपनी चुटियों को भूलें। इस रोम से प्रथम कि  
 कुछ भी हा आप मृत तथा भय डीनों के स्वप्न नहीं देखा क  
 वाप बीठी हुई बिहार होंगे और आगे की सुख सने। एक निरथप  
 में कि आपन मस्तिष्क व हृदय से उन सब बिचारों को निकाल  
 वे किजने ही अमानक क्यों न हो कोई भय की बात नहीं। वे आ  
 मन में किजनी ही बार क्यों न आयें आप उाह भूम जामें और स  
 कोई सम्बन्ध न रखें। बिना तदा परेशानी को दूर करें और।  
 न हा कि वे आपकी सति तथा सामर्थ्य को नष्ट करदें क्योंकि आ  
 सति ही आप के आमात्री कारनामों की पूजी है।

जो बातें आपको अच्छी नहीं लगती आपके स्वभाव को ह  
 करती हैं या आपके मानसिक संतुलन को बिगाड़ देती हैं। उन्हें  
 क्यों और उनके बारे में कभी कुछ न सोचें। आपका समय।  
 अधिक भ्रम्यवान है कि आप उसे भूमी बितरी चुटियों और भूलें  
 कैद प्रकट करने में नष्ट कर दें। यदि आप निरास तथा हृषो  
 रहते हैं तो निराशा तथा असाह्यता को इस प्रकार मन से नि  
 दें जैसे थोर को घर में बाहर बक्रेम दिया जाता है। अपनी कमजो  
 के लिए शर बन्द कर दें और उसे बन्द ही रखें। सुखमाय।  
 बिनी ओर प्रसन्नता की शरीखा न करें कि यह कब जायेगी।  
 उसका पीछा करें और उसे प्राप्त करके फिर अपने पास से ख  
 न दें।

यदि आपका कोई चटु अनुभव हो चुका है तो उसे भूल  
 यदि आपको आपन देने में असफलता हुई है। यदि नीठ नाते  
 आपने कोई चूक हो गई है। यदि आपकी मिनी हुई पुस्तक बः  
 कोई चुटि रद्द गई है। यदि किसी परिस्थिति विषय के कारण।  
 क्रम प्रसन्न है फिर पड़े और चोट आ गई है; यदि आप पर

जयाया गया है; आपको गालियाँ दी गई हैं तो इन सब बातों के बीच  
 जाने पर उन्हें शोबारा याद करने से लाभ ? यदि आप उन्हें बार  
 बार दोहरावें तो बहुत हानि होगी। सतोप तथा मुक्त के अनेक क्षण  
 नष्ट हो जायेंगे। यदि आपसे कोई भ्रम हो गई है आपकी क्याति  
 को कोई ऐम पहुँची है और आपकी गवा है कि आप पुन उस पथ  
 तक नहीं पहुँच सकते तो भयवान के लिए यह मयातक पंजर और  
 डरावने साये अपने साथ-साथ मत लिए फिरिये। उन्हें अपनी स्मृति  
 के पट से पिटा दें और सर्वथा विस्मृत कर दें। यदि आप महिष्य  
 में अपने मस्तिष्क को साफ रखेंगे उसे प्राचीन स्मृतियों में डुपित  
 नहीं होने देंगे तो आप वह देग कर बहिष्ठ रह जायेंगे कि आपके  
 जीवन में एक नया मूर्त उदय हो गया है और आपके मासपात के  
 लोग भी आपको एक नया धीर बदला हुआ इम्मान पार्येंगे।

## स्वास्थ्य और योग्यता

यदि आप कुछ बनाना चाहते हैं कि मध्ये लीय और बण्ठी  
 बीज उदय सोहे की प्रति आपके पास किसी जमी घ से तो आपके  
 लिए सबसे पहले यह आवश्यक है कि मुर धन्ये-से बन्ध ईतान बनने  
 का ध्यान करें। किन्तु स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी उतना ही आव  
 द्यक है मितना कि आचरण तथा मतिवता का। किसी मुक्तस्व  
 स्थिति को नें यदि उनके बहरे में स्वास्थ्य तथा धरिण प्रपट नहीं  
 होती तो बाहे उसका मस्तिष्क व हृदय विरता ही मय और लेंधा  
 पर्व न हो पारीरिष्ठ स्वास्थ्य के बिना वह आरवो मरती धार हर  
 दिव नहीं जीव सकता।

इसमें कोई संशय नहीं कि कठिनप रोषों का कारण मानसिक संतुलनहीनता के कारण होता है। फूट गये हुए बंद, बाहू और घुंघा से बरसते गयेकर तथा घातक विष उत्पन्न होते हैं। यदि यह मानसिक स्थिति एक सप्ते समय तक यों ही जारी रहे तो उसके परिणाम बहुत ही मयान्न होते हैं।

बड़े-बड़े योग्य हकीमों, वैद्यों और डाक्टरों ने इस बात को माना है कि चिन्ता मय तथा व्याकुलता आनाभी विपत्तियों की दृष्टि से दृष्टिता का मय पृथ्वी के सपके परेसु चिन्तायें न केवल मानसिक संतुलन घीन लेते हैं बरन् बिगड़ दित्त गुरे और दिमाग की बीमा रियों के अतिरिक्त और बहुत सी दूसरी बीमारियाँ उनके कारण उत्पन्न हो जाती हैं।

हर पड़ी चिन्तित रहने मय डाह घुंघा और हृय में पुलने के कारण न केवल रक्त पतला हो जाता है अपितु पाचन क्रिया में भी परिवर्तन होने लगते हैं। और इस प्रकार हर प्रकार की गड़बड़ सामने आने को माने का निमग्नन मिल जाता है।

हम सब जानते हैं कि यदि इन्सान सोम तथा मोह का दास बन आवे प्रेम प्रथम के कर्मों में फँस जाए तो उसका क्या हाल हुआ करता है। वासना म लीन होने वाला व्यक्ति शीघ्र ही पतन के बड़े में आ गिरता है और वह किसी काम के योग्य नहीं रह पाता उस का अस्तित्व धुपित हो जाता है, बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है। मुवाबस्ता में ही वृद्धावस्था के लक्षण प्रकट हो आते हैं, बाल समय से पहले ही लडे हो जाते हैं और मनुष्य कहीं का नहीं रह पाता।

इसके विपरीत यदि कोई व्यक्ति सावधोम प्र म लभता सहायु ब्रुति संताप और मुच को अपने योग्य बनावे, हर समय सीधे, ईश्वरीय सैन्य तथा महानता के दर्शन में मस्त रहे तो उसका वैदुष्य और पुन ही जाता है। उसका समस्त धरीर भगवान् भुवन मास्कर

के प्रतिदिम्ब से चमकने-बमकने लगता है ।

बहु समय निकल है जब जनता बुरे विचारों और दुराचारों के कागज खपना पूरा ब भाषा जीवन नष्ट नहीं करेये भविष्य का मानव अपने शरीर के तन्तुओं और रोमों को ऐसी दशा में नहीं रखेगा कि उनमें बिन्ता बुल इ प पूजा डाह धर, दुविचार या कुस्वामास का विप गिखता रहे । क्योंकि बहु जान जायेगा कि दूय का पसा छाछ को फूक-फूक कर पीता है ।

आपके लिए इसने बेहतर कोई वस्तु नहीं कि अपने शारीरिक अनुशास तथा अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें ताकि आपका दिल व दिमाग भी स्वस्थ रहे और आप अधिक सामर्थ्य तथा माय्यता के साथ कार्य कर सकें । मेरे एक मित्र हैं जिन्हें हर घड़ी यही बिन्ता छूती है कि कहीं बहु अपनी स्मरण-शक्ति न लो बंटें । उन्हें अपने मित्रों तथा कुटुम्बियों तक के नाम याद नहीं रहते । जन्हाने अपनी स्मरण शक्ति को बढाने के लिए बहुतेरे यत्न किये हैं स्वार्थे भी हैं किन्तु कोई नाम नहीं । और मात्र हो भी कैसे जब उन्हेंने बपों से कभी सुट्टो नहीं मनाई ? उन्हें विधाम की आवश्यकता है और यही उन का इलाज है ।

जब हम जानते हैं कि हमारे समस्त मानसिक अवस्थाओं के स्वास्थ्य तथा सुरक्षा का दारोमशर शारीरिक स्वास्थ्य पर है और स्वस्थ होने पर मानव रोग की अवस्था दस गुना अधिक काम करता है । स्वास्थ्य हमारी शक्ति तथा सामर्थ्य को दस गुना बढ़ा देता है और हमारे अन्दर उगाह तथा गर्मी उत्पन्न कर देता है । हमारी निर्भय-शक्ति और मन बुरे को पदचानने की शक्ति में कृत्रि हानी है तो फिर हम स्वास्थ्य की सुविधाओं को मजबूत करने के लिए क्यों प्रयत्नशील नहीं होते । मानव की शारीरिक महानता और आध्यात्मिक उच्चता के लिए स्वास्थ्य से बढ़ कर कोई चीज नहीं ।



नींद की कमी कुत्ती हुआ में कसूरत करना पोष्टिक जीवन का म मिलना हर समय काम ही काम करते रहना और आराम का नाम भी न लेना यह हमारी शरीर कमी हमाराठ में दरारे हैं जहाँ से बनाउ रूप स राशि नष्ट होती रहती है । ये हमारे शरीर की छत में खिब हैं जहाँ से हमारे शरीर की दीवारों तथा बुनियातों में पानी रिसता रहता है और उन्हें कमजोर बनाता रहता है । मुझे ऐसे व्यवसायी लोगों का ज्ञान है जो प्रकट रूप में अधिक थोटे-ठांसे नहीं हैं किन्तु उनके काम करने के ढंगे निश्चित हैं वे समय पर खाना खाते हैं पी करकर सोते हैं इसलिए वे छुट्ट-गुट्ट आरामियों की अपेसा अधिक स्वस्थ तथा राशिशाली हैं । उनकी सामाजिक शक्ति भी उनसे अधिक है और वे उनसे काम भी ज्यादा ही कर लेते हैं ।

यदि आपके शरीर में अन्दर नाड़ी मजबूत की बुनियात हिम चुकी है तो आपसे काम कैसे हो सकेगा । यदि प्रातः उठते दिस्तर से उठकर प्रायकी तबिलत किसी से लड़ने के लिए तत्पर हो और पारा दिन इसी बिड़बिड़पन में बीते कि जो खाने खाया करते मझाई हो गई तो आपकी माह रहना चाहिए कि प्रायकी शारीरिक व्यवस्था में कोई-न-कोई दोष प्रवरय है यह बिड़बिड़पन और हर किसी से लड़ना मपड़ना बीमार का लक्षण है जो आपके शरीर में प्रविष्ट हो गई है । इसका एक कारण है और वह आपके मस्तिष्क की किसी कमजोरी से संबन्धित है । सम्भव है किसी घरेलू मामल पर अधिक हीचदिचार इसका कारण हो या काम के समय कोई घटना घट गई हो । कारण कुछ भी हो आपकी इसका पता लगाना चाहिये और उसे दूर करने का प्रबन्ध भी जहाँ समत में कि आपके जीवन को नष्ट करने के लिये वस्तु उत्पन्न हो गई है ।

आप जानते हैं कि जिस मचीन का कोई पुर्जा खराब हो गया है या उसके पहियों में कुछ फँस गया है वह काम नहीं कर सज्जी

परि आप उससे काम लेने की चेष्टा करेंगे तो नृकाम उठायेगे और मरम्मत पर भी अधिक समय लगेगा ।

बहुतेरे लोग हैं जो ह्म वक्त अपने हेय विम्व तथा हानिकारक विचारों से अपनी योग्यता और सामर्थ्य को मंगड़ा व नुसा बनाते रहते हैं । मैं एक बुद्धिया को जानता हूँ जिससे यदि तुम पूछो कि क्या लाजोगी तो बीसों वस्तुओं के नाम गिनायेगी जो उसे कदापि प्राप्त नहीं हो सकती । किन्तु जाने के समय देखो तो बही माधारम पास बपाती गती दिखाई देगी । बहु बूमरी स्त्रियों के साथ उठ-बैठ या जल-फिर नहीं सकती उन व्यायाम की आरत नहीं । उरा सी ह्वा मदी और उसे पुकाम हुआ । उसक पाँव पर यदि भूम से भी किसी न पानी डाल दिया या किसी और कारण से उसक पैर मीले हो गये तो बस बहु बीमार पड़ जायेगी बहु मीपरो नहीं सकती मीद्धियाँ नहीं पड़ सकती जाने की कोई वस्तु उस रास नहीं घाली और जब भूम की पूछो तो बहेगी कि मुझे भूल तो बहुत लगती है । यदि आप उससे कहीं भूम कर यह कहें कि यह काम आपके लिए लाभकर है हमसे आपको हानि नहीं होनी तो वह उत्तर देगी 'नहीं जी हरगिज नहीं । मैंने ऐसा किया तो मैं अच्छत हो जाऊँगी ।

यह एक उदाहरण है और जीवन में ऐसे अनन्य उदाहरण मिल सकते हैं कि आरत स्वभाव तथा प्रवृत्ति पर प्रनिबन्ध एवं भीमा मया कर बाद में पदनामा पड़ता है । और अपने कुर्माप्य पर रोना आता है । मरने ऊपर बन्धन लमाकर जिन वष्टों का मामना करना पड़ता है वह हम स्त्री के उदाहरण से मभी प्रवार स्पष्ट हो जाता है । मैं यह नहीं बहता है कि उम स्त्री में कोई मरुगुण नहीं । बल्कि उगके मन्दर बनेक गुण है किन्तु उमकी मतेतियों न पूछिये कि उही उमका सामना हुआ बस विरहा भागी । उमकी ममतायें नहीं जाना कि ऐसा क्यों है ? उमने गीर किया परन्तु उमका कारण न उम मकी ।

बाहिर उभे क्यों निमग्नच पत्र नहीं जाते ? किसी के यहाँ छापी हो या दुःख हो उभे नहीं बुनाया जाता । क्यों उसका नाम जाते ही बमकी सटलियाँ काना पर हाप रख सती हैं ? उसकी नियत छाँठ है वह प्रियिता भी है । लोग उसका नाम भूम जाते हैं या जान-बूझकर उसे नहीं बुनाते ? इस प्रकार उसकी सारी सामर्थ्य अंदर बाहर एक जैसी निरर्थक और क्यों की क्यों पड़ी रहती है । उसका कोई प्रभाव किसी पर नहीं है । यदि आप हर दम अपनी दुर्बलता का राय अनापते रहेंगे अपने ऊपर तरस खाते रहेंगे कि आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं है आप बीमार रहते हैं तो समझ लें कि आप बीमार रहेंगे और आपका स्वास्थ्य ठीक हो नहीं सकता ।

हम सब जानते हैं कि दुःख बसंतान से बढ़कर कोई चीज पेट तथा पाचन को मष्ट करने वाली नहीं । तो फिर हम क्यों उन चीजों को वयस्वम से लमाये रखते हैं क्यों नहीं उनसे हाप धो लेते ? क्या हमें अपने प्राण अपना स्वास्थ्य प्रिय नहीं ।

एक रोगक का मयन है कि जिस व्यक्ति का शरीर दुबल है आत्मा निर्जीव है यदि वह अपने शरीर की गहराइयों में से शक्ति निकालने प्रयत्न रखे हिम्मत न हारे तो उसे बहुत लाभ होंगे ।

वह समय भी आने जाना है जब कर्तव्य-परामर्शता से इस कारण से भी बुनाता कि मैं बीमार हूँ हमारे आचरण पर एक कुस्य पंखा बन कर बमरेगा क्याकि इस बात से दुर्बलता और बोधा प्रपट होवा कि हमारे बिचार सहाचार और सत्यम से भटक बने हैं या ज़मारी नियत ठीक नहीं है । हमने कोई पाप हो मया है जिसका हम बख भोग रहे हैं ।

क्या आप इन धनुमय में पीड़ित नहीं होते कि आप पेट के दास हो मये हैं ? पेट में परा भी गड़बड़ हुई और बस मेट गये । पुरवा हुआ बली या पूर्व की दया से एक पौर का झोंका मया और आपको

बुझा हो गया। क्या वह समय आ गया कि आप स्वयं अपने घासक बन जाएँ, अपने शरीर पर आपका अपना घासन हो? क्या आपका पेट और आपका दिमाग आपकी अपनी मिस्त्रियत नहीं? क्या ये आपका शरीर के घास नहीं हैं? यदि हैं और बरस्य हैं तो फिर क्या शरय है कि जब आप बैठना चाहते हैं तो पेट की धार से बाजा मिलती है कि सेट बाजो आपका मन चाहता है और-उपाटा करे किन्तु आपका पेट पर में बनी रहने के लिए बाध्य कर रहा है?

परि आपका पेट आपकी वासन-वाक्ति, आपका दिल आपका शिरय, आपकी बाँहें आपकी नाक आपका मुँह आपके हाथ आपकी मिस्त्रियत हैं तो आप उन पर घासन क्यों नहीं करते। उनको बाजा दें और देने कि से पामन करते हैं या नहीं। आप उनको आपका दास बनाएँ उनका काम बनकर न रहें।

परि आपने बचम दिया है तो उसकी पूति के पूर्व क्यों अपने शिरय पट और शिर मे अनुमति लेते हैं? आपकी भाषा करनी है या जान कोई और काम करना चाहते हैं तो करें और सुरक्ष करे। और करें कि आप बहु इम्मान हैं शिर पर स्वयं बिपाता को भी गद है।

तनिक सोचिये तो गद्दी कि इपर्सेण के प्रधान मंत्री गतइस्टन मे पानियामेण में आपका देन के पाने और आपका भी ऐसा शिरय किमी पाति या हेम क भाग्य का निर्णय होता या कमी वह भी बड़ा या कि मुझे कुछ मग रही है पटने कुछ धारुं फिर आपका हुँना? नहीं इरविज नहीं। शासन इन्का माम नहीं। अपने ध्यनित्य अपने शरीर, अपने मन अपने मस्तिष्क का स्वामी और शासन बनना कुछ महतर रगता है। तभी तो दुगरी पर शासन दिया जा सकता है।

आप जानें या न जानें परन्तु तप्य परी है कि हमारे शरीर का हर बग देने कोरी मे बना है जो म्युताधिक मनेउ तथा

यदि हमें कुछ करना है तो हमें शरीर के उन समझदार तथा भावुक कोशों को बाधा देनी चाहिये और उनसे काम लेना चाहिये वे हमारे पास हैं। वे हमारी बात मानने के अतिरिक्त कुछ नहीं कह सकते। वे मानसिक बसा के दास हैं। यों समझिय कि मानव-शरीर के लाखों तन्तु जो सिर की थोटी से लेकर पैर की एड़ी तक फैले हुये हैं एक प्रकार से मस्तिष्क के बिखरे हुए टुकड़े हैं।

हम सब जानते हैं कि निराध्यात्मक हतोत्साह करने वाले तथा धैर्य छीनने वाले विचार किस प्रकार सटपट शरीर के किसी भाग पर प्रभाव डालकर उसे काम करने से रोक देते हैं। क्यों ? इसलिए कि वे हमारे विचार की मशीन का एक अंग हैं। यही कारण है कि पेट और आवाज दिन व विनाश तथा शरीर के अन्य अवयवों का परस्पर सम्बन्ध है। हरेक दूसरे पर प्रभाव डालता है। एक अंग की पीड़ा में दूसरे अंग भी बराबर के साथी होते हैं। सेठ साहब को सट्ट भूख लगी खाने पर जाकर बैठ गये बाहर से पोस्टमैन तार लाया। आपने मित्राक्षर खोला और सिर पकड़ कर बैठ गये। अब हवाार रहा थाय कि खाना खा लीजिये आपटो तो बहुत भूख लगी हुई थी किन्तु नहीं हँ-हाँ कुछ नहीं। सेठ साहब न मुह से बोलते हैं न सिर से झलकते हैं। इसी प्रकार पांच बस पन्द्रह मिनट आधा चप्टा बीत गया। अन्त में बोले तो वह बोले कि 'मुझे भूख नहीं है, खाना उठानो।' उसका कारण क्या था ? वह यही कि तार ने मित्राक्षर के कारखाने में काम बन्द हो गया। शक्ति का अनुमान इस मात्रक के लयभंग है। यह उदाहरण तो ऐसा है कि हम सबको मान्य है। ऐसी घटनाएँ हम में से अधिकतर के सामने घटित होती हैं। ठीक इसी प्रकार का विचार शरीर के मनस्त अङ्गों पर प्रभाव डालता है। हमारे विचारों का उदाहरण बीज का-सा है। बीज यदि गेठ में डाला जाय तो बढ़ता है चमत्ता पूनता है और किसान अन्त में जो बोता है तो काटता है। हम

में अविचार्य स्वयं तो घास-पूस और काटों के बीज बोते रहते हैं और फिर देखकर विस्मय करते हैं कि पत्तरनाक काटों और निरर्थक घास की फसल किस प्रकार पककर तैयार हो गई। यद्यपि तैयार तो होना चाहिये एक सुन्दर और वित्ताकर्षक मानसिक उद्योग जैसा कि हमारे पड़ोसियों का है। किन्तु हम यह नहीं देखते कि उन्होंने ठीक बोल समय केवल सदाचार नस्यार्थ स्वास्थ्य और सौन्दर्य के बीज बाय और जब पौधों के तिर निकाला और सबकी बीजों में तरी हो गई और जब फसल पक कर तैयार हो गई तो सबने उसे हाथों हाथ लिया। हमें चाहिए कि सुन्दरता सदाचार और स्वास्थ्य का उष्ण-से-उष्ण स्तर अपने सामने रखें और हर बीमार मुझिये हुए और प्रतिभूत विचार को दबा दें उसका पला बोट दें और नष्ट कर दें।

पूर्ण स्वास्थ्य से इच्छान की मारी मूर्त शक्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं और मनुष्य काम करने तथा अस्व बीजन प्यतीत करने की इच्छा प्रकट करता है।

यदि आप रोपी हैं तो यह इस बात का समय है कि आपके शरीर के जिस भाग में बीड़ा है वहाँ क तन्तु कोई निश्चित काम करने के योग्य नहीं है के जब निर्जीव हा मये हैं। उसका निदान केवल यह है कि अपने शरीर विविध विचारों में आप उनकी इस दशा को बदल दें।

स्वीडन बर्ग का कथन है कि हृत् विचार तथा हृत् इच्छा मानस शक्त पर अंकित हो जाती है। इस प्रकार मानव अपनी बहानी अपने शरीर में स्वयं तिरा देता है और परिवर्तित उसकी घायबीती उसका शरीर की रचना में निधी हुई पाते हैं।

यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो काटों पहर शक्ति तथा तन्तु रानी का ध्यान रखें। पूर्ण स्वास्थ्य का नमूना बारकी बीजों के सामने होना चाहिये कभी भी नमजोर या बीमार आदमी का नमूना बीजों के सामने न रहे।

संसार की अधिकाँश कुरीतियों का कारण क्या है ? यही न कि शरीर के समस्त कोष कुराई निरक्षता तथा अज्ञान के विचारों से निकलते हैं।

यह तो एक प्रसिद्ध बात है कि इन्सान मात्र अपने विचारों के कारण बीमार हो सकता है। यदि जरा-सी पीड़ा हुई चोट लग गई या फाँट खुल गई और भेट गये। आप रोग को निमग्न बैठे हैं और रोग के लक्षणों को भयानक स्थिति तक पहुँचाते हैं।

हमके विपरीत जैसा कि ऊपर उल्लेख किया जा चुका है यदि इन्सान पूर्ण स्वास्थ्य का नमूना सामने रखे और यह समझले कि बीमारी हमेशा रहने वाली चीज नहीं बल्कि स्थायित्व तथा स्थिरता तो केवल स्वास्थ्य को प्राप्त है, तो वह कभी बीमार न पड़े।

संसार में शक्ति केवल एक है इसलिए उसका सृष्टि भी केवल एक परमात्मा ही हो सकता है। वह सर्वव्यापी सर्वसत्त्विय तथा सच्चिदानन्द है। उसने कोई वस्तु भी अनुर्म नहीं बनाई। इसलिए रोग का अपना कोई अस्तित्व नहीं बस्तुतः रोग तो पारंपरिक अनुभव के न होने से उत्पन्न होता है।

## शुद्ध विचार द्वारा स्वास्थ्य-प्राप्ति

प्रतिदिन हमारे सामने ऐसे उदाहरण आते हैं जिनसे मामूम होता है कि विचार शरीर पर कितना प्रभाव डालता है। जब तक हमारे विचारों में दुःख सामर्थ्य तथा एकता न हो शरीर के कोषों की तन्तु कस्ती सामर्थ्य तथा एकता को बनाये रखना असम्भव है। यदि हम अपने विचारों को संतुलित तथा सुन्दर रखें तो हमारे शरीर के कोषों

का जीवन भी सतुलित और सुखदायी हो सकता है। आशाएं मुक्तदायक विचार हमारे शरीर के करोड़ों मज्जु-मज्जु कोशों और रोमों में जीवन की नई आत्मा बूझ देता है। इसके विपरीत भय तथा चिन्ता का हर विचार रोग हृय तथा असफलता का संकेत अपना अज्ञात विष उन कोशों के अन्दर प्रविष्ट कर देता है और फलस्वरूप शरीर में अमानक पादार्थ और दुःख पैदा होने लगते हैं।

एक संसार में रहकर सबसे बड़ा काम जो इम्मान कर सकता है यह यह है कि वह शरीर की करोड़ों मज्जु-मज्जु कोटरियों और कोशों को पूर्वस्वप्न स्वस्थ रखे। और इस प्रकार मनुष्य संतुलित रहकर अज्ञातबी सच्चा और ईमानदार बन सकता है।

आपका मन आपका अन्तःकरण एक नमूना है। आपकी मानसिक स्थिति एक स्तर है। जिसको सामने रखकर जीवन का ताना-बाना बुना जाता है। आठों पहर पूष, स्वस्थ का चित्र अपनी आँसुओं के सामने रखें। अपने आपको स्वस्थ हृष्ट-शुष्ट तथा समर्थ समर्थ और निरभंगता का विचार अपने समीप न पटकने दें। आपका मन-वर्षण पर अपनी निरभंगता का प्रतिबिम्ब कभी नहीं पड़ना चाहिए। बीमारी के चित्र को शरीर के अन्दर से ठाकर मारकर निकाल दें। उसे चोर को घर से निकाला जाता है। यदि आप अपने अस्तित्व में एक ऐसा चित्र अचित्र कर देंगे कि एक महान् व्यक्ति का हाता है। अपने अस्तित्व को अपने मूल्या का एक प्रतिबिम्ब मान समझें तो आप अपने अस्तित्व का सचाय जान लेंगे। एमी बग में जान अपने अन्दर देना होता है। ऐसी दिम्भत पायगे किम देकर आप स्वयं चरित रह जायेंगे। हमने अपने अस्तित्व की खैनी भली बुझी लक्ष्मीर अपनी अल्पता में बना रयी है हम उनगे खैनी उद्दान नहीं भर सकते। जमा आपने अपना शारीरिक मानसिक अथवा आत्मिक चित्र बना रया है आप खैता ही बनने का प्रयत्न करेंगे। आपका बल यह है कि आप हर समय



स्तनुस्त्री का ध्यान रखें । अपने धारीर का रूप बिना सामने रखें  
 र्खना कि आप अपने को बनाना चाहते हैं । फिर आपका जीवन आप  
 के धारण के पीछे-पीछे चलेगा और आपके मानसिक स्तर का अनु  
 सरण करेगा ।

हजारों बार भी ऐसे मिलने को अपने व्यक्तित्व का बहुत ही निकट  
 निर्बल और रोपी बिना हृय बड़ी करने सामने रखने के कारण सदा  
 भीकार रहते हैं । उन्हें सदा भक्ति भक्ति के रोय सेरे रहते हैं । कोई  
 व्यक्ति उन समय तक स्वस्थ बनवान धोर हृष्ट-शुष्ट नहीं बन सकता  
 जब तक कि वह स्वास्थ्य का बिना अपने सामने न रखे ।

बहुत से लोग मानसिक और धारीरिक दोनों दृष्टि से भीकार होते  
 हैं । बस्तुन के निर्बलता एवं क्षतिहीन के बिना होते हैं और सदा  
 किसी-न किसी रोय का बिना या निर्बलता का प्रथम अपने माध-साप  
 लिए फिरते हैं । यह तो ऐसी ही बात है कि कोई व्यक्ति सफलता का  
 अधिसारी हो किन्तु मन में विकसता का बिचार लिए फिरें और  
 उसके मस्तिष्क में पराक्रम का बिना अंकित हो । ऐसा बिचार तो एक-  
 लता तथा बिजय के लिए पाठक ठिड़ होता है ।

यदि आप स्वस्थ होना चाहते हैं तो उसकी कल्पना करें अपने  
 बिचार में धारि और पीर्य का बिना लेंगे । हर समय अपने सामने  
 पूर्ण स्वास्थ्य और तन्मुखती का आदर्श नमूना रखें कमजोरी और  
 भीमारी का बिचार मन में बिस्तुत न भावें ।

मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो क्यों इत बिचार को अपने धार  
 लिए फिरें कि उनके धारीर के अन्दर कोई-न कोई पैतृक व संक्रामक  
 रोग है । यदि कहीं कोई रोय सब जाता तो वे सके पैतृक वा लंकार  
 मक रोय समझते कि वे एक न एक दिन अवश्य उन रोग का धिकार  
 हो जायेंगे । यद्यपि उनका बिचार अतन्म वा और यह मात्र उनका  
 मन वा जो बड़न-बड़ने उन्हें एक दिन न हुआ ।

निरन्तर हम बात पर विश्वास करते रहना कि आर्ये जीवन के न विनयी के हैं आपका अन्त निकट है आप मृत्यु के समीप गये हैं, आर्ये कोई राम भग यया है जो जिस दिशा ओर दिशा को अपने कुपक लामे आता है तो आप उस भ्रम और उम भोग का एक-एक दिन अक्षय गिकार हो जायगे। यह भ्रम न कबम स्वयं आप ही और आपके मन को निरामावादी बना देता है यत्कि आपकी सा-स्यं और शक्तियों के रक्त की भी अ तिम बू ट निचोड़ सता है। ऐसी स्थिति में जीवन व्यतीत करना कुछ कठिन है कि आर्ये हर पदी य का गिकार हो उनके सिर पर दुःख तथा बिम्बा सवार हो जाठों गहर मृत्यु की वास्तविक छाया उमक पीछे मनी हुई हा। ऐसी बगा में तो इन्मात्र मारी सामय्य तथा शक्तियों से बचित हो जाता है। ऐसी आपकी मानसिक कस्याए और बिचार होंगे आपका जीवन भी उन्ही साँचों में हम आता। यदि आप निर्बलता या रोय की कस्याए करते रहते हैं तो निश्चित रूप से आपका शरीर निबम और रोयी हो जायगा।

बहुत से लोय ऐमे भी हैं जो यदि भोजन का एक घात मु ह में शतमे तो उनके साब ही अत्रीण का एक कौर भी अक्षय गिकार जायगे। उनको दूर शाय यह बिचार रहता है कि अमुक वस्तु उनके रक्ताव क प्रतिभूत है अमुक वस्तु उनके लिए उचित नहीं। अस्तित्क तो साधारण शक्ति से बहुत बली प्रभावित हो जाता है। परिणाम तथा वेद और आँगों में पाचन-शक्ति की जो शिपाए होनी थी वे दक पाठी हैं यथाकि पाचन के अवयव बहुत मनुष्य होते हैं और मानसिक शक्ति का प्रभाव मीघ ही श्चीकार कर लेते हैं।

ऐसे ऐसी घटनाएँ प्राय देनी हैं कि एक बहुत बड़े निमयण पर यहाँ कि लूब लैमाने कामे मायण हुए शिन्ने मुनकर सोर्गों के हमी के मारे वेद में अम पड़ गये और नूनरे अतीरंभम हाय अतिपिणों

मानसिक किया गया उन स्थितियों में जो अपाचन की रोगिणी थीं और डाक्टरों द्वारा नियत पदार्थों के अतिरिक्त खर में भी कुछ न खाती थीं पेट भर कर खाना खाया और उन पर इस बदपरहेजी का कोई असर भी न हुआ। यद्यपि उनको बड़ी पाना यदि खर में खाना पड़ता तो बड़े कष्ट का सामना करना पड़ता।

इसका क्या कारण है? केवल यही कि उनका पूरा ध्यान बड़े मुग्ध तथा सुखद डग से बटा दिया गया था और वे किसी दूसरी ओर ध्यानमग्न थीं। उनका समय हँसने-बोलते बीत गया और बिठना वे हँसी उसकी सुखद प्रतिक्रिया के उनके दिमागों को निष्क्रिय कर दिया और इसलिये उनका भोजन मेरे में जाने से पहले सुखद बिचारों में डूबित नहीं हुआ। खर की तरह उनको खाने की मेज पर समझना नहीं पड़ा जो उनके लिए अनुकूल नहीं थी। उन्हें वहाँ बह भव नहीं था कि ये वस्तुएँ हाथि पहुँचायेंगी और नहीं उन्हें इन बातों पर ध्यान करने का मौका मिला।

अपाचन के पुराने रोगियों में भी इसी प्रकार के प्रयोग किये हैं। यात्रा में जब वे अति प्रसन्न तथा आश्चर्यहित थे उनका ध्यान अपनी बीमारी की ओर से हटा हुआ था। उन्होंने ऐसी वस्तुएँ खारीं जो किसी बूढ़े बाल में बदपरहेजी समझी जा सकती थीं और उन्हें कोई कष्ट नहीं हुआ।

यदि दुर्भाग्य के बिलुक्त अपवा लक्षणों को बार-बार पीटते रहें तो वे सर्वत्र किसी-न किसी रोग के सहाय बन जाते हैं-यदि आप बार-बार यह विचार करें कि आप निर्बल हैं, आप बीमार हैं, आपका स्वास्थ्य खराब है तो निश्चय ही आपका स्वास्थ्य बिगड़ जायगा और कमजोर, अक्षिणहीन तथा बीमार बन जायेंगे। क्योंकि यदि आप हर समय किसी पीड़ा को सामने रखते रहें तो आपको बिगड़ जायगी।

घबने स्थितित्व और जाने मरीर पर प्रत्यक्ष ध्यान देने से

भी स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। मुस्त बीर निकम्मे लोगों को सर्वथा भवनी चिन्ता रहती है। मामूय होता है कि नाडीमडल तथा कल्पना शक्ति में बहुत गहरा सम्बन्ध होता है। वहीं जरा सा दख हुआ तीस उठी बीर उन्हें समझा कि यह जो किसी आत्मा में भयकर रोय क मजबूत है। ये लोग हर समय अपने आपको दोषी ठहराते रहते हैं। कभी तो कहते हैं ओहो भाग तो खाना ज्यादा या लिया कहीं मुनमान ही न पहुँच जाए। कभी कहेंगे—इस लय पर है नीव नहीं बाएपी बुकाम हो जाणमा। दूसरे शब्दों में उनकी जीर्ण सबेबा अपने व्यतिरिक्त पर सपी रहती है और उनका ध्यान हर समय उनी पर केन्द्रित होता है। उन्हें हर बस्त अपने आपसे गिफायड रहती है। वे जीवन को कभी भी पूर्ण स्वास्थ्य और समुत्थी की स्थिति में नहीं देख सकते वे झट घबड़ा जाते हैं। उनको जरा सी बात से बीमारी का भय होने लगता है। वे राई का पहाड़ और बूँद का समुद्र बना लेते हैं।

एक इकीम का कथन है यदि सोच विचार और चिन्ता से ममुप्य रोपी हो जाता है तो क्या वह विचार द्वारा ही समुत्थ नहीं हो सकता? यदि मुझे भ्रम हो जाए कि मैं बीमार हूँ और मैं वास्तव में थारपाई पकड़कर बट जाना हूँ तो क्या समुत्थी और स्वास्थ्य का हर ध्यान रखने से मैं स्वस्थ नहीं हो सकता? हो सकता है और पकर हो सकता है।

जो कुछ आप बनना चाहते हैं उनका पूरा विश्र अपने सम्पुन रग अपनी इच्छाओं और अभिमायाओं का पूरा भवता अपने प्रतिष्ठ से नीच लें। फिर उन्हें प्राप्त करने और उनके अनुष्ण बनना जीवन कालने का पूरा-पूरा प्रयत्न करें।

बीमारियाँ प्रायः जलार में दुःख चिन्ता पीड मताप आदि के कारण उत्पन्न होती हैं। वे जलन दुःख से जोधने विचारों का पय

अप्रत्या अनियमित रहन-सहन और स्वास्थ्य के सिद्धान्तों से सापर बाही के परिणामस्वरूप अधिक उत्पन्न होती है इसलिए जब तक इन बुनियादी दोषों को दूर नहीं किया जाएगा उनका नष्ट होगा दूमर है ।

विद्यार्थी यदि गणित के नियमानुसार प्रयास हल न करे तो उसे सही उत्तर पाने की आशा नहीं होती । किन्तु आपको असंख्य व्यक्ति ऐसे मिलेंगे जो दिनरात तन्मुस्ती के नियमों को तोड़ते हैं प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करते हैं और फिर तन्मुस्ती की भी सम्मीह रखते हैं । मानो जो बोकुर गेहूँ की फसल काटने के इच्छुक है ।

यह तो सब जानते हैं कि यदि बोड़े से पुरा-पुरा काम लेना है, उसे बड़ी ठेकी साज के हीड़ाना है तो यह आवश्यक है कि छात्र उसको पूरा महत्ताये-बुजाये उठकी मासिष्ठ करे, बकत पर कास और बाना है और उसे काफी आराम का मौका दे ।

किन्तु अपने व्यक्तित्व के बारे में समझाने की अपने हाथों से बनाई हुई मशीन के बारे में उनका यह विचार है कि यह तो मैं ही बसती रहेगी इस ठेक मासिष्ठ मनोरजन और खेल-कूद की कोई आवश्यकता नहीं है । जाने-बिने और सोने की नियमित आदतों के बिना ही इस का काम चल सकता है । स्वास्थ्य पैदा करने वाले विचारों के बिना भी शरीर का यह छोड़ा काम दे सकता है । इसका सब यह है कि विद्याता ने अपने हाथों से सजिष्ठ इस आश्चर्यजनक इन्सानी मशीन का हम आप विस्तृत अनुचित उपयोग करते हैं और यह सम्मीह रखते हैं कि यह हमेशा ठीक और चालू रहेगी हम चार्जिंग बही करेगी, हमारी इच्छाओं और आशाओं का पालन करेगी । किन्तु फिर भी कब तक ? बाकिर एक दिन तो बेकार हो ही जायेगी ।

मानी विद्या लोगों को यह सिनायेगी कि वे एक दुर्बल अवयव को किस प्रकार बलवान बना सकते हैं । किस प्रकार एक ओर भुके हुए स्वभाव संतुलन प्राप्त कर सकते हैं और ठीक हो सकते हैं ।

स्वेडनबर्ग का कथन है "भाग्य का प्रत्येक विचार मस्तिष्क के रेकार्ड में बन जाता है हर दृष्टा संक्रिय हो जाती है। मनुष्य इस प्रकार अपने शरीर, अपने जीवन की कहानी खुद लिखता है और इस प्रकार फिरसे हर व्यक्ति की भावबोधी समके शरीर में लिखी हुई पाते हैं।"

जिस प्रकार हम किसी दूसरी जरूरी और काम की चीज की नींव रखते हैं उसी प्रकार हमें स्वास्थ्य की बुनियादें भी रखनी चाहिए। जन्मपन तथा प्रेक्षण के पश्चात् हमें सभ्योष्ठ व्यवहार शिष्या अपाना चाहिए और स्वास्थ्य का ध्यान रचना चाहिए। हमें चाहिए कि हम स्वास्थ्य के बारे में बातें करें और तन्दुरुस्ती के भाव्य को सर्वथा अपने सामने रखें। ठीक उसी प्रकार जैसे इंसान का विद्यार्थी को हर पक्षी इंसान की चिन्ता रखती है। वह बेटा है तो इंसान की बातें करता है सोचता है तो उसी बातें पढ़ता है तो इंसान की विचारों पढ़ता है। यहाँ तक कि रहता भी ऐसी ही जगह है जहाँ इंसानों रहते हैं।

स्वास्थ्य का प्रश्न बस्तुतः एक नैतिक प्रश्न है। जीवन नियमित रूप से ध्यानीय करने और स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का पालन करने ही से स्वास्थ्यलाभ नहीं हो सकता। हमें नहीं और सिद्ध विचार के द्वारा स्वास्थ्य की भाषा-शिक्षा रचना चाहिए।

यदि आपका विचार है कि आपकी तद्विषय परामर्श है आप जमा अनुभव नहीं कर रहे तो पौरव अपने पूर्ण स्वास्थ्य की घोर ध्यान दें। यह कोई कठिन काम नहीं, बल्कि बहुत सरल है। यदि आप इस विचार को कि "मैं विस्तृत स्वस्थ हूँ मुझे कोई चिन्ता नहीं।" बातों पढ़ कर अपने सामने रग दें तो आप बहुत जल्द स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट हो जायेंगे।

यदि कभी आपके मन में बीमारी का विचार आने लगे, उसे

छौरन दबाएँ । आपके मस्तिष्क से कोई आवाज आपकी सफलता के विरुद्ध उठे तो इसे उसी समय बाहर निकाल दें । सोचने और धीरे करने का बखसुर ही न हों बस पहले उसे निकाल दें । और उसके स्थान पर अपने मन में सति स्वास्थ्य तथा सुन्दरता की कल्पना अंकित करें । यदि ऐसा करे न और ऐसा करते रहेंगे तो आप अपने विमान की स्वास्थ्य सर्व्व अति सफलता तथा विजय के विचारों से भर लेंगे । जिसका फल यह होगा कि आपका शरीर अतिशय ही और मस्तिष्क पुष्ट हो जायेगा । आप सफल तथा विजयी होंगे और आपके सर्व्व-विष सुखी के फूल खिल उठेंगे ।

## मानव-शरीर तथा भरपूर जीवन

इस बरती पर सफ़ई आदमी ऐसे चलते-फिरते दिखाई देते हैं जो बाल्य में जीवित नहीं हैं । उनकी नाड़ी मध्यम के अतिरिक्त कोप और उनके मस्तिष्कों की कोठरियाँ अर्धस्वप्न की स्थिति में हैं । इसका कारण यह है कि उनका रक्त विषैला है जिसके प्रभाव से उन कोर्षों की यह बधा हो गई । उनको लाठी हुआ पर्याप्त मात्रा में नहीं मिलती । वे जीवनशायक आशुजीवन से लगनम अंकित हैं । वे जीवित तो हैं किन्तु अमृत और इस स्थिति में मानों चलती फिरती सारी हैं ।

एक आदमी चलता-फिरता है छाया पीछा है सति सेता है और कुछ-न कुछ काम भी कर सेता है । उसने यह प्रकट नहीं होता कि वह जीवित भी है क्योंकि उसके शरीर की सारी कोठरियों में से तीन चौथाई कुछ काम नहीं करती । वह अशास्त्रिक दृष्टि से मृत है क्योंकि उन्हें देखकर दुन्दुब के अन्तर जीवन तथा सति उराम्न नहीं होती ।

ऐसा व्यक्ति कभी-कभी ही देखने में आता है जिसका समस्त शरीर और उसका प्रत्येक अंग जीवन तथा शक्ति से भरपूर हो।

क्रिस्ती-म विधी प्रकार जीवन व्यतीत कर मना ही पर्याप्त नहीं है। बल्कि हमें पूर्ण रूप से भरपूरत बेमबतामी ढंग से और उच्च से उच्च जीवन व्यतीत करना चाहिए। हमारे बदन का हर भाग और हर मांस का हर रोम और कोष पूर्ण जीवन भरपूर होना चाहिए।

हमें चाहिए कि हम पूरा रूप से जिन्दाबिल हैंममुन हस्के पुल्के और यमी और उरमाह से भरे हुए हों। हमारी ममजोपी तथा शक्ति की कोई सीमा ही न हो। इसी जीवन का नाम पूर्ण जीवन है।

बहुत से लोग इस बात को भरपूरत आबरयक समझते हैं कि वे संसार में एक व्यापारी के रूप में या एक पेशवर के रूप में अपनी प्रतिष्ठा की बुनियादें रखें। किन्तु वे इस बात का तनिक विचार नहीं करते कि उन्हें सबसे पहले स्वास्थ्य की बुनियादों को मजबूत बनाना चाहिए। उनका मतितक में यह कल्पना होती है कि तन्दुरुस्ती मयो पक्का प्राप्त होती है। शरीर के कोषों का भी भाव्य है जो जीवन के दिनों की मर्यादा निर्दिष्ट करता है और शारीरिक बला भी प्रयत्न करती है लेकिन वे नहीं जानते कि तन्दुरुस्ती भी इन्सान के अपने बस में है। किन्तु किस प्रकार? टीकठंम म साधने और प्रकृतिक सिद्धांतों के अनुसार जीवन व्यतीत करने से।

ऐसे अर्जन्तय लोग मिलेंगे जो बनने शरीर से भरपूरत कार्य सते हैं। यानी वे मूल पू जी से काय बसाने को बजाय ऋण सैकर अपना व्यवहार बनाते हैं। जिनकी शक्ति एक दिन में वैसा दुर्द है उनसे नहीं शक्ति व्यय कर दामने हैं। अपने एकद विद्ये हुय बन का या उम्होंने विमी मकटारम सिमनि क लिए बचा रया या नि मंकोच और घड़ स्ने से गर्भ करते बने जाते हैं। यह सम्भव कि हम घात्र गण की भीद बोनत में बग्न बरके रण छोड़े कि वह बत रात काम आजा



पैसी । या आज पेट को मुह तक भरनें बह घोष कर कि कम पौड़ा  
 खालेंगे । जम्बी या बेर में हमें अनुभव हो जाता है कि हमारे स्वा  
 स्थ्य का बीबासा निकल गया है । जानते हो प्रकृति ने स्वास्थ्य का  
 क्या मूस्य निश्चित किया है ? अपने बदन की नियमित तथा छोटे  
 समयों में नियमों के अनुसार रखा करना । यह मूस्य है जो प्रकृति ने स्वा  
 स्थ्य का निश्चित किया है ।

स्वास्थ्य बनाने और उसे कायम रखने के लिए सबसे जरूरी बात  
 यह है कि उन आदतों से बचा जाय जो शक्ति तथा सामर्थ्य को नष्ट  
 करती हैं । जो शरीर और आत्मा के सम्बन्ध को खीन बनाती है या  
 बदन का विकम्पा बनाती हैं ।

हम लोग सतोंप घोर शक्ति से तो जीवन व्यतीत करमा जानते  
 ही नहीं हम आगम की रसा में भी बंधन रहते हैं । बरों के बन्दर  
 हमें जिनो पल बंध नहीं पड़ता । हम हर घड़ी हर क्षण अपने बब  
 यका को निर्दयता के साथ नष्ट करते रहते हैं । हम नहीं जानते कि  
 इस नाजायज खच को कित्त प्रकार बल किया जाय । हमें इतना भी  
 ज्ञान नहीं कि यदि दिन को नहीं तो कम से कम रात को तो अपनी  
 मानसिक मधीन की शक्ति को मजबूत कर दें । हम ऐसा नहीं करते  
 बल्कि दिन रात बराबर उससे काम लेते रहते हैं । परिणामतः हमारा  
 अवयव समय से पहले ही बेकार हो जाते हैं ।

बीतत बरों का हर मन्दीकी हर मिनट हर क्षण कुछ न कुछ  
 करता है वह कभी खाली नहीं बैठ सकता । यदि वह लिप्य की  
 प्रतीक्षा में खड़ा है तो और नहीं तो बदन की ही दबाकर इपर उभर  
 टहमना शुरू कर देमा, अपना बेहुरा बिठित बसा सेपा उसके माथे पर  
 दित्तबटो पड़ जायेगी बसें तन जायवी और कोई सबभेना कि किसी  
 साम्राज्य का बोझ अपनी पीठ पर जिये खड़ा है । विन्धित तथा  
 दुःखी खड़ा वह अपनी मूर्खों को ताब देया अपने हाथ की पड़ी या

घरती को घुमायेगा और जबकि उसे अपने घीर को हीमा छोड़ देना चाहिए या क्योंकि वह कोई काम नहीं कर रहा होता वह सोचता रहता है और मन को केन्द्रित करके अध्ययनों को तना हुआ रहता है। इन हरकतों से वह अपनी शक्ति को व्यर्थ नष्ट करता रहता है। अपनी शक्ति को योंही नष्ट करने वाले और समतार काम करके अपने अध्ययनों को पक्का देने वाले लोग हमें हर जगह मिलते हैं। वे रेल में भी बैठे तो आरामसे नहीं बैठते उनके लिए घात हो जाना संभव नहीं। जब तक गाड़ी अपने धमीष्ट स्थान पर न पहुँच जायें वे तने बँठे रहते हैं। उनके बहरे से चिन्ता तथा परेशानी प्रयत्न होती है एक कदम आगे बढ़कर अपने मामले वाले के स्थान पर बँठ जाते हैं उनकी मसँ फूट जाती है और नाक छिनुड़ जाती है। इस प्रकार वे दायर पहुँचने से पहले ही अपनी बहुत सी शक्ति नष्ट कर चुके होते हैं।

एक व्यापारी अक्सर भी पड़ता है घोर खाना भी खाता जाता है। खाता क्या है मुझे म पास-पर-पास रू सता जाता है। यह सब कुछ दस मिनट के अन्दर होता या किसीस भेंट करना होती है। इस प्रकार वह अपने मेदे को भोजन पचाने के लिए पाँच मिनट की भी अनुमति नहीं देता वह अपने रक्त को मानसिक कार्य करने के लिये मस्तिष्क को ओर भेज देता है। जबकि उने पेट में रहकर खाना पचाना चाहिए था। वह दिन भर दीठता टिरता है मानो उनके जीवन का दारोमदार ही तैभी और बीड़ पर है। वह एक दिन में इतना काम कर लेता है। जिस पूरा करने के लिए एक यूरोपियन कई दिन रात करता है। फिर उम बित्तमय होना है न मामूम मुझे अजीर्ण क्यों हो गया? रात भर नींद क्यों नहीं आती? मैं जल्दी पबरा क्यों जाता हूँ? मेरा स्तम्भ बिड़बिड़ा क्यों हो गया है? मैं गुनग क्यों हो गया हूँ जबकि मैं धमी मुवावस्था की सीमाओं में हूँ।

बहुत कम लोग ऐसे हैं वा प्राकृतिक मिश्रणमिता की कता से अनभिज्ञ हैं । मैं ऐसे लोगों को यादता हूँ जो हर काम बबरबस्ती करते हैं यद्यपि उनका मन उस काम करने को नहीं चाहता । वे जो भी काम करते हैं पूर्ण स्वतन्त्रता से नहीं कर सकते । वे सीमित हैं यत्र लते हैं उनके अस्तित्व की उस काम के अतिरिक्त जो वह कर रहे हैं किसी भीर बात की चिन्ता लयी होती है । वे हर घड़ी यह सोचत रहते हैं कि न मातुम क्या हो जाये । इस प्रकार वे अपनी प्राकृतिक शक्ति योही मष्ट कर देते हैं ।

हर घड़ी की चिन्ता या बबरबहट मनुष्य के पौरुष को बुद्ध कर देती है । उसके अन्तर्गत विपिन बढ़ जाते हैं । उसकी प्राचीरिक तथा मानसिक शक्ति एवं सामर्थ्य काम करने से बिबध हो जाती है । अस्तित्व को इस प्रकार बालना चाहिए कि वह किसी प्रकार की मानसिक शक्ति की ओर ब्रह्म न हो और बबरबहट शक्तिर्मा तथा योग्यताएँ उसी कार्य पर केन्द्रित होनी चाहिए जो उस समय किया जा रहा है । केवल उसी वधा में काम पूरी शक्ति से हो सकेगा और उसके करने से बका वट अनुभव होनी ।

हर प्रकार का अनुचित व्यय बन्द कर दो । तुम्हारे मानसिक सबका प्राचीरिक शक्ति में जो बरारें हैं उनको ठीक करलो फिर तुम्हें आश्चर्य होया कि तुम न केवल काफी काम कर सकते हो बल्कि काम करने के बाद भी बैसे ही ठाना बच हो जैसे काम आरम्भ करते समय से ।

बहुत से अनुर तथा उत्साही मनुष्यों को यह अनुमान ही नहीं होता कि वे कितनी तीव्रता से अपनी व्यवहार शक्ति मष्ट कर देते हैं । वे अपने ठेग को बहुत अन्वी कुँक बातते हैं । उनकी अन्वस्नी भाव बहुत तेज होती है । ऐसे व्यक्ति प्राचारपठया अत्यन्त तीव्र स्वभावी बरसाही तथा अनुर होते हैं । उन्हें चाहिये कि अपनी तीव्रता

को तनिक कम करते और अधिक चिन्तन से बचते हैं। तब यह है कि ऐसे भावुक लोग बहुत काम करते हैं और अपनी सामर्थ्य से बच कर करते हैं। क्योंकि वे बहुत साहसी और धैर्यवान होते हैं उनकी प्रति तीव्र होती है किन्तु वे अपनी शक्ति को इतनी तेजी से खर्च कर जाते हैं कि उतनी तेजी से वह पैदा भी नहीं होती। इसलिये वे कभी-कभी बहुत उदास और चिन्तित हो जाते हैं। उन्हें अपनी उदासीनता का अनुभव होता है और वे चिन्तित तथा दुखी रहते हैं।

बहुत कम लोगों को इस बात का अनुभव है कि पारिरीक दशा तथा स्वास्थ्य पर साहस भय तथा दृढ़ता का कितना प्रभाव होता है। माहसहीन, अधीर तथा अस्थिर प्रवृत्ति वाले मनुष्य इन्मान कह जाने के अधिकारी नहीं। यदि इन्मान हिम्मत हार बैठ तो जीवन की किसे चिन्ता होगी? साहस एक भय हृदय को बढ़ी की सबसे लम्बी कहानी है और मानवीय एजिम को जलाने वाला पहिया है।

क्या यह विस्मय की बात नहीं कि एक छोटे से दुर्बल शरीर में बहादुरी भी बड़ी हिम्मत पाई जाये? एक ऐसा शरीर जो अपने अस्वस्थ को व्यवहारिक रूप में है सक्षम हो उमकी सहायता न कर सकता हो जो अपने मन की बात कहने में ममय न हो। यह तो एक प्रकार का विनोद है कि एक दुर्बल-वृद्ध निरक्षर तथा पीड़ितगर्तु वाले आदमी के अन्दर ऐसी इच्छा और ऐसी अविनाशा पाई जाये जिसे पूरा करने की उस व्यक्ति में ताकत न हो। परन्तु यह हमारा दोष होता है हमारी अपनी वृद्धियों का परिणाम होता है। यदि हम अपनी शक्ति को नष्ट न करते अपने शरीर को क्षीण न करत तो यह दया न होती।

यदि आपका शरीर दुर्बल है आप जरा सा काम करने पर बच जाने हैं तो आपकी मानसिक शक्ति बुद्धिमत्ता जननता आदि से क्या लाभ? यदि एक नवयुवक अपनी शक्ति तथा पैरो के शक्ति पर ममा

करने देते । हमें चाहिए कि हम साधारण जीवन व्यतीत करें वर्यपि हम ऐसा नहीं करते । यदि हमें अपने अन्दर वास्तविक सामर्थ्य उत्पन्न करने की अभिलाषा है यदि हम चाहते हैं कि हमसानी महीन के अन्दर जो क्रोध छिपा हुआ है वह प्रयत्न रूप में हमारे सामने आ जाये तो हमें अपने रहन-सहन को बदलना होगा अपने जीवन स्तर में भी परिवर्तन करके देवे ।

जो मनुष्य अपनी शक्ति से बढ़कर कार्य करत है वे नहीं समझते कि वे शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों का अन्वहार जो अन्वकाश के समय काम आता है उसे बना रहे ह । उन्हें यह समझ लेना चाहिए कि जो शक्ति शरीर में एक दिन में उत्पन्न होती है उसे उठी दिन व्यय कर लेना भारी बुर है । अतिशय शक्ति इसलिए हमें की गई है ताकि हम दुर्बलताओं और पीसों के आकस्मिक आक्रमणों से अपनी रक्षा कर सकें । यह तो एक प्रकार की सुरक्षित सेना है जिसके बल पर हमें अचानक आने वाली विपत्तियों तथा अपने शत्रुओं का सामना करना है । जो मनुष्य अपनी बची-बूची शक्ति को शीघ्र ही तथा अनिमित्त बंध से नष्ट कर देते हैं उनमें कितनी आकस्मिक दुर्घटना से बचने की शक्ति नहीं रहती और यदि रहती भी है तो बहुत कम । यही कारण है कि वे निम्न श्रेणियों के सहज ही शिकार हो जाते हैं । विशेषतः उच्चमनक श्रेणियों से तो उन्हें हर समय मृत्यु का भय लगा रहता है क्योंकि उनके बदन में प्रतीकार-शक्ति नहीं होती ।

ध्वंसन की इस अमाकृतिक आवृत्ति से गाड़ी-मंजम हर समय तना रहता है और अतिशय सर्वथा असमा हुआ चिन्तित इसके परिणाम बहुत भयंकर होते हैं । ऐसे दुर्घटनकी आपकी हर अवस्था में जाये कोई भाव तथा काङ्क्षी का आदो है तो दूसरे को अप्रीम का भाव है एक शिष्टकी का बीदाना है तो दूसरे को भय और चरम की बेसी पर शक्ति देने की उत्तर रहता है ।

व्यसन के पास इन्होंने नहीं लापों हैं अमृत्य स्त्री पुरुष अपने बहुमुख्य जीवन मंदिरा अजीम की भेंट बड़ा रहे हैं और नहीं समझते कि वे क्या कर रहे हैं ।

इसका आगिर क्या कारण है कि बहुधा लोग जो भले काम कर सकते हैं इतने बुरे काम करते हैं । इसका एक बड़ा कारण सुप्तता ग्युनाधिकता और हर प्रकार की अनियमितता है जिसके हाथों मनुष्य अपना स्वास्थ्य बिगाड़ लेता है और फिर अपनी स्थिति पर परचाताप करता है । उस भाव नहीं कि यदि शारीरिक स्थिति धीम है बदन स्वस्थ नहीं तो वह अभीर होगा उसके विचार बिच्छूत होंगे और थोड़े से काम के बाँ उसकी तावत बबाब देने लपेगी । इम्मान जो काम करता है उसका प्रभाव उसके शरीर पर पड़ता है । उसकी शारीरिक तथा मानसिक दशा का परस्पर महुरा सम्बन्ध होता है । बदन स्वस्थ है तो दिमाग भी चुस्त रहेगा और यदि जिसम ही रोगी है तो मस्तिष्क भी कार्य करने बेव्योप्य न होगा ।

हम रोज़ लगे सबबुधक देखते हैं कि 'सुबह के समय जब वे अपने काम पर या दफ्तर में जाते हैं तो उनके बेहुरों पर उनका रात के बार नामों की सुहर लगी है उनके घात दिक्के होते हैं आँगे घेंसी हुई जबब मुग्त और चाल मस्तानों की सी है । उनके मन बचन घीर कम से उनके भात्य-सम्मान और आत्म-बिरवास की अस्तित्वहीनता का पना चलता है । तात्पर्य कहने का यह है कि वे अपने जीवन से अमन्पुट नजर आते हैं । फिर उन्हें आश्चय होता है कि आज काम करने को मन क्यों नहीं करता बजाय इसके कि वे दफ्तर या कार खाने में प्रमद्विलता तथा उल्लाह से भरे हुए जाएँ उनको बचना जोदित राब पनीट कर ले जाना पटना है ।

बन्धुन मान यह है कि उन्होंने अपनी शक्तियों को आशरदी तथा मूर्खता के कारण दुबल कर दिया है और जो मन् कर सिक्का

को एक वस्तु का लपका पड़ जाता है तो, वह अपनी आँखों का इतना दास हो जाता है कि अपने ही को हाथि पहुँचाता है। बहना न होना वह अपने ही हाथ धनुषा करता है। उसे इसका तनिक ध्यान नहीं कि यदि उसमें वह कुरी आवत न होती तो वह बहुत सफल मनुष्य बन सकता था।

जो वस्तु इच्छाम का नेतन प्रष्ट करदे अम्ना करदे शारीरिक तथा मानसिक अक्षय्यों को क्षीन बना दे पीर इच्छान की मोजता तथा सामर्थ्य का अन्त करदे तो उससे बढ़कर आपका कोई कष्टर धनु नहीं और इन वस्तुओं में शिघरेठ सबसे बढ़कर है।

बढ़ मनुष्यक जिसे परमात्मा ने अमर-शक्ति तथा सामर्थ्य प्रदान की है कि वह इस मयागक धनु के फीसाकी पंजे में मिरपठार है। इसीलिए वह भी बहुधा दुर्बलता का अनुभव करता है मिर विर पड़ता है। उसका सर्वस्व जाता रहता है। आप नवा अनुभव नहीं करते कि यह कितनी दुःखद बात है।

## मदिरा-पान

इन देश (अबरीका) में ऐसे असंख्य स्त्री-मनुष्य हैं और प्रतिदिन उनकी संख्या में वृद्धि होती जा रही है जो दिन रात मदिरापान करके न तो नस्त न मरहोग होते हैं और न ही पूर्णतया होठ में छोटे हैं। यदि उनको कोई शराबी या मरहोग कह बैठे तो वे अड़के पीछे पड़ पायेंगे और उसे अपनी प्रतिष्ठा पर एक आक्रमण समझेंगे। किन्तु उन के लिए कहीं बेहतर होता कि वे शराब पीकर विस्तुल मरवस्त हो जाते जोसाहग इस अपनस्ती के जिनमें वे दिन रात पड़े रहते हैं और

ससके कारण घनका मस्तिष्क बीर चित्तन दोनों निष्क्रिय रहते हैं ।

मैं कुछ ऐसे घराबियों को जानता हूँ जो डोंग मारा करते हैं कि हम पीकर कभी बरमस्त नहीं हुए, मद्यपान हमारे काम में कभी बाधक नहीं होता किन्तु वे उसके बिनाशकारी एवं पातक परिणामों का अनुमान नहीं करते क्योंकि वह कुराई बीरे बीरे सामने आती है और वह ऐसी टपिनी होती है कि प्रारम्भ में तो ससका अनुभव भी नहीं हो पाता ।

प्रातः बस-साढ़े दस बजे हूँपि अभी काम प्रारम्भ ही हुआ है किन्तु एक ताहब है कि टिसी-न-टिसी बहाने से बपठर से बाहर चले जाते हैं ताकि एक बोलत बिबर की बड़ामें और ताबावम होकर काम प्रारम्भ करें । यद्यपि मुबह के समय रात भर धाराम करने के परचात सन की प्रवृत्ति प्रफुस्त अवयवों में स्फूर्ति और मस्तिष्क सकस होना चाहिए । दिन भर काम करने के लिए ससमें काष्टी ताकत होनी चाहिए । क्या ऐसे व्यक्ति की स्या समीप नहीं ?

यह किठनी मयंकर सिमित है यदि हमें अनुभव हो कि हमारा दिमाग निष्क्रिय हो गया है हमें कम्पन या पशापात होने वाला है जो धर्म सन हमारी योग्यता तथा सामर्थ्य को नष्ट कर देगा । इस बात का अनुभव वितना दुस्तदाई है कि हमारा मस्तिष्क बरमुठ बेकार हो चुका है और हमारे धारीरिक अवयव काम करने से इन्कार कर चुके हैं ।

यह वितना बरनाक हरय है कि हमें मामूम हो रहा है कि हमारे मस्तिष्क के बीचे को बीरे बीरे लीपता-सी उभर रही है जो हमारे सब भावको उदास व दुःखी करती है तथा हमारी इच्छाओं को मिटाये जानती है । हमारे जीवनोद्दय तथा हमारे आदर्श को अन्धकारम बना देती है और हमें ऐसा अनुभव होता है जैसे हम अंधेरे में हाथ बाँध मार रहे हैं । हमारे आत-पाम गुण्य तथा बुद्धे के जाने बने हुए हैं एवं जीवित नहीं हैं केवल सान से रहे हैं ।



को एक वस्तु का लपका पड़ जाता है तो, वह अपनी भावों का इतना वास हो जाता है कि अपने ही को हानि पहुँचाता है। कहना न होना वह अपने ही साथ समुदा करता है। उसे इसका तनिक ध्यान नहीं कि यदि उसमें वह बुरी भाव न होती तो वह बहुत सफल मनुष्य बन सकता था।

जो वस्तु इन्सान का चेतन प्रष्ट करे जल्दा करे धार्मिक तथा मानसिक अवयवों को लीन बना दे धीरे इन्सान की योग्यता तथा सामर्थ्य का अन्त करे तो सबसे बड़कर आपका कोई कट्टर धनु नहीं और इन वस्तुओं में सिगरेट सबसे बड़कर है।

वह नवमुबक जिसे परमात्मा ने अमर-शक्ति तथा सामर्थ्य प्रदान की है कि वह इस मवानक समु के पीताही पत्रे में पिरफ्तार है। इसीलिए वह भी बहुधा दुर्बलता का अनुभव करता है फिर फिर पड़ता है। उसका सर्वस्व जाता रहता है। आप क्या अनुभव नहीं करते कि यह कितनी दुःखदायक बात है।

## मदिरा-पान

इन देश (अमरीका) में ऐसे अर्धशतक स्त्री-पुरुष हैं और प्रतिदिन उनकी संख्या में वृद्धि होती जा रही है जो दिन रात मदिरापान करके न तो मरत व मरहोय होते हैं और न ही पुर्नतया होय में होते हैं। यदि उनको कोई घराबी या मरहोय कहूँ बँडे तो वे उसक पीछे पड़ जायेंगे और उसे अपनी प्रतिष्ठा पर एक आक्रमण समझेंगे। किन्तु उन के लिए कहीं बेहतर होता कि वे घराब पीकर बिल्कुल मरबस्त हो जाते जनेलाहन इन अर्धशतकी के जिनमें वे दिन रात मुर्क रहते हैं और

उसके कारण उनका मस्तिष्क और चित्त दोनों निष्क्रिय रहते हैं ।

मैं कुछ ऐसे घराबिर्षों को जानता हूँ जो बीम मारा करते हैं कि हम पीकर कभी बरमस्त नहीं हुए, मद्यपान हमारे काम में कभी बाधक नहीं होता किन्तु वे उसके विनाशकारी एवं घातक परिणामों का अनुमान नहीं करते क्योंकि वह बुराई धीरे-धीरे सामने आती है और वह ऐसी ठबनी होती है कि प्रारम्भ में तो उसका अनुभव भी नहीं हो पाता ।

प्रातः बस-साढ़े दस बजे होयि अभी काम आरम्भ ही हुआ है किन्तु एक साहब हैं कि किसी-न-किसी बहाने से स्वतः से बाहर चले जाते हैं ताकि एक बौद्ध विवर की बड़ामें और ताजाबम होकर काम प्रारम्भ करदें । यद्यपि सुबह के समय रात भर घारात करके के परचात उन की प्रवृत्ति प्रफुल्ल अवयवों में स्फूर्ति और मस्तिष्क सक्रम होना चाहिए । दिन भर काम करने के लिए उसमें काफ़ी ताकत होनी चाहिए । क्या ऐसे व्यक्तिक की दया दयनीय नहीं ?

यह कितनी भयंकर स्थिति है यदि हमें अनुभव हो कि हमारा दिवाण निष्क्रिय हो गया है हमें कम्पन या पलापलात होने वाला है जो धर्म तन हमारी योग्यता तथा सामर्थ्य को नष्ट कर देगा । इस बात का अनुभव नितना दुखदाई है कि हमारा मस्तिष्क शान्त बेकार हो चुका है और हमारे धारीरिक अवयव काम करने से इन्कार कर चुके हैं ।

यह चित्तना बदनाक दृश्य है कि हमें मामूम हो रहा है कि हमारे मस्तिष्क के नीचे को धीरे धीरे तीप्तता-सी बनर रही है जो हमारे रब भावको उरास ब बुन्नी करती है तथा हमारी इण्दाओं को पिटाये कागती है । हमारे बीबनोर् दम तथा हमारे आदर्शों को अण्दहारमय बना देती है और हमें ऐसा अनुभव होता है जैसे हम अंधेरे में हाथ पाँव मार रहे हैं । हमारे आस-पास बुग्य तथा बुद्धे के जाने बने हुए हैं एन जीबित नहीं है केवल ताम ले रहे हैं ।

एक दिन मैं निपट में बैठे नीचे उतर रहा था। जब चौथी मजिद के समीप पहुँचा तो मेरे कानों में बातों की आवाज आई। वेदा तो दो मुन्दर नवयुवक आपस में बातें कर रहे थे। चार्तालाप का विषय था हमने अमुक बनी व्यक्ति के यहाँ निपट रबिहार कैसे व्यतीत किया जिसकी जगहान में इतना दिया है कि उसे अपने हाथों से कमाने की आवश्यकता नहीं। एक बोला यार हमने तो इतनी पी इतनी पी कि पैर से बस बस की दरि आने लयी। किसी-न किसी तरह गिरते पड़ते बर पहुँचे। बर पहुँचकर तबियत को ठीक करने के लिए दोबारा एक जोतल बियर की बड़ाई। ये नवयुवक ठाड़ी हुआ जाने और अपने रिमारों को निम्नाय देने के लिए निपट में सबसे ऊपर की मजिद की ओर जा रहे थे।

ऐसी बस्तो व महहारी में कौन काम कर सकता है? क्या संसार के काम इन्हीं तरह बसा करते हैं? और जब प्रयतिधीस युव में जब कि बड़े बड़े हूट पुट और बुद्धिमान लोगों के अवयवों को भी अधिक बिक नाम करना पड़ता है। इन नवयुवक को सफलता किस प्रकार प्राप्त हो सकती है जिसकी बस में वे भी बालियाँ काम नहीं करतीं जिसके पीरय का अधिकोस मान ऐसा ही और व्यभिचार में नष्ट हो चुका है?

इपर स्थिति यह है कि पहले ही ली में कुछ मोन मऊन जोड है। फिर इस नवयुवक का क्या बनेगा जिसका बदन कमबोर है और पीरय विभिन्न पड चुका है। क्या जीवन के सवर्ष में उसकी सफलता की भी कोई सम्भाना है? जबकि हर व्यक्ति इतरे को डकेनकर स्वयं अपने बढ़ने का प्रयत्न कर रहा है।

यदि हम इन्सानों के रास बनकर हर समय अपने माननिक अवयवों को बनाते रहे तो उनका परिभाष यह होना कि हमारी माननिक लक्ष्य हर समय नष्ट होती रहेगी और हम निरिच्छत रूप से उन शक्तियों



प्लास में राहुर भर को मार डालने के बराबर कीटाणु वे ।

मुझे विश्वास है कि यदि लोग पूर्व स्वास्थ्य और तन्मुख्य की हालत में हों यदि उनके शरीर का हर कोव और हर कोठरी स्वस्थ हो तो चाहे कितने ही घातक और मदातक कीटाणु हों वे उनसे बचे रहेंगे । जिस बदन को बढ़िया भोजन खाने को मिले और उसकी सुखा तथा देखभाल का भी समुचित प्रबन्ध हो उस शरीर के समीप बीमारियाँ फटक नहीं सकती । संसार के बहुत से अपराधों और अशुभताओं, विपत्तियों और दुःखों का वास्तविक कारण भीषण शक्ति की कमी है ।

दुर्बल मनुष्य को हर समय कुबिचार सताते रहते हैं । उसके शरीर के बन्धर इतनी प्रतिकार शक्ति नहीं होती कि वह निराशा पर विजयी हो जाये, कमरता को भीषा दिखाए । अस्वस्थप्रद भोजन का अभाव ही हर प्रकार के भय दुःख विन्ना निराशा आदि रोगों का जन्मदाता है । जिस शक्ति को जी भर के अच्छा भोजन न मिले उसे कठिनाइयाँ नहीं होती और उसके मांस में वे शक्क नहीं होती जिनसे एक दुर्बल मनुष्य सुरक्ष पराजित हो जाता है क्योंकि उसे अपनी शक्ति पर विश्वास होता है ।

यदि आपका शरीर दुर्बल है आपके दिमाग की जूलें छीसी हैं तो आपकी हिम्मत और पैय गष्ट हो जायेंगे और आपके इरादे पूरे न होंगे बिचारों में पुष्टि नहीं होगी और संकल्प में स्थिरता का अभाव रहेगा इष्टि के धामे पु बला का परी पड़ा रहेगा । आपकी स्थिति को सधमने की शक्ति नहीं रहेगी । तन्व यह है कि यदि आपका स्वास्थ्य लराब है तो आपके मानसिक अकषय भी पूर्ण रूपेण कार्य नहीं कर सकते ।

अन्य पत्रों में यह भी कह सकते हैं कि जितनी निर्बलता शरीर में होगी मानसिक शक्तियाँ भी उतनी ही दुर्बल तथा ह्य होगी । आप

कलाकार हैं या डॉक्टर, इंजिनियर हैं अथवा साधारण बकौल व्यापारी प्रोफेसर या अपराधी किन्तु बीमारी की दृष्टि में आने कलाकार आने डॉक्टर और आये प्रोफेसर तथा अपराधी होंगे। वे लोग जो योग्यता की दृष्टि से आपसे बराबर के हैं किन्तु अपने स्वास्थ्य की ओर भी ध्यान देते हैं प्रतियोगिता की दौड़ में आपसे आगे निकल जायेंगे।

इस भाँटी स्वर्ण तथा प्रतियोगिता के युग में स्पष्ट तथा उज्ज्वल सफलता के लिए हृदय संकल्प और चरित्त को अनिश्चय बाँटें हैं। वह व्यक्ति जो कठोर-से-कठोर कार्य कर सकता है अपने निश्चय पर दृढ़ रहता है जो कठिनाइयों की विन्ता किए बिना आगे कदम उठाए जाता है जबकि उसके साथी पीरज लो बैठते हैं। जिसका भी विचार हृदय होना संकल्प मोड़ होया आशाएँ सबस होंगी वही कर्मभूमि में बाजी में जाता है और अन्तिम विजय का फरेरा ऊँचा उठता है।

संसार के महान् अभियान वही व्यक्ति पूरे कर सकता है जिसका शरीर स्वस्थ जिसके चेहरे सशक्त और जिसका दिम मजबूत हो। उसके आगे न पारिवारिक पराजय टहर सकता है न योग्यता न गिनता। व्यक्तिगत शक्ति का सामना कोई चीज नहीं कर सकती और व्यक्तिगत शक्ति का दारोमदार जबरदस्ती तथा मजबूत शक्त पर है बालु तुम्हारे सम्मुख में इडि कर गके तुम्हारी उन्नति की बहुमुख्य पू भी है।

राजसी कृत्य करने के लिए शक्त की शक्ति होनी चाहिए। कुछ लोगों का विचार है कि के महान् काय बेदल दृष्टि तथा संकल्प क बन कर कर सकते हैं यद्यपि महान् संकल्प की बुनियाद भी मजबूत और सम्मुख शक्ति पर ही रखी जा सकती है।

जिन व्यक्ति का स्वास्थ्य बढ़िया और ईर्ष्यायुक्त है वही शक्ति है क्योंकि उसके शरीर की हर नाड़ी में जीवन की लहर दौड़ रही है वही शक्त शक्ति है बल्कि स्वयं उसका अन्तिम मुक्त शक्त है।

## जीवन बदलने का ढंग

जब तक आपकी पूर्ण विरवाह न हो आप कोई कार्य सम्पन्न नहीं कर सकते । आप बड़े बाजार को छोड़ कर, घबघाते को त्याग कर यनी-कुर्तों में फिरते रहेंगे जब तक पूर्ण विरवाह न हो कि आप रात्र मार्ग पर पढ़ सके हैं ।

प्रायः लोग बाजार के बजाय यनी-कुर्तों में फिरते रहते हैं । बाजार में चलते-बसते सापरवाही से जगका कदम किसी नहीं की ओर छूट जाता है और जब जग पर खाना हो जाते हैं तो उन्हें बीबारा बाजार में जाने का साहस नहीं होता । कुछ लोग इसविषय चिन्तित नहीं कर सकते कि वे अपने विचार में भाग्य के बनी होते हैं । वे कहते हैं कि जब हमारा भाग्य ही ऐसा है तो फिर प्रयत्न का सर्वप्रकार बेकार-नी चीज है । उनमें हर व्यक्ति किस्मत का बनी होता है और प्रयत्न तथा संघर्ष की एक निरर्थक भस्तु समझ कर छोड़ देता है । जगका परिष्कार यह होता है कि वे न तो जाने बढ़ सकते हैं । और न ही प्रगति कर सकते हैं वरन् दिन प्रतिदिन धर बरगति की ओर मुड़कते जाते हैं ।

यसिद्ध की समस्त रचनात्मक तथा कल्पनात्मक शक्तियों का बरोमकार बाधा पर है । ऐसा कोई कानून नहीं जिसके द्वारा हम यहाँ की बाधा करते-करते जानत प्राप्त कर सकें ।

प्रायः लोग बहुतो बरने विघनाकारी विचारों से बरने व्यक्ति त्व की बरने आपकी कुछ पहुँचाते रहते हैं । "मानव स्थितियों द्वारा पन्ना नहीं है वरन् स्वयं स्थितियों को उत्पन्न करता है । यह कि

रेनी का कपन है ।

मन में कभी यह भ्रम न होने दें कि तुम्हें घस-घसता होयी । अपने मन में बुट्ट तथा हड़ संकर कर में पूर्ण विश्वास के साथ कहें कि मुझे मंसार में किसी काम के लिए वेदा दिया गया है और मैं मन-बान की दयासे करने बाहुबल से इस काम को सम्पन्न करूँगा । अपने स्वभाव तथा प्रकृति को इस प्रकार पिसित करें कि आप बड़े में-बड़ा कार्य सम्पन्न कर सकत हैं । अपनी भारत स्वभाव से यह प्रगट न होने दें कि आपु नर आपको साधारण नाम करने हैं । यदि आप यह बम्यास करे और जाठों पहर निर्माणरमक तथा सृजनात्मक विचार अपने सामने रखें तो आपकी यह मानसिक दशा किसी-न-किसी रोज घापक लिए मंसार में पस तथा कीर्ति उत्पन्न करेगी और आपकी बनिनापाएँ पून होंगी ।

बहुत से व्यापारी तथा बूकानदार जिनका मस्तिष्क अच्छी दशा में है और संकड़ों रुपये रोजाना कमा सकना है अज्ञान के कारण अपनी योग्यता को बहुत ही सीमित कर सकत हैं । तब उनका मस्तिष्क पर सगरेह मय और बिन्ता के छोटे-छोटे मनु एवम हस्मा बोल देत हैं और उनका मानसिक अवयवों को मूसा-मंगडा कर देत हैं ।

यदि आप कोई महान कार्य करना चाहत हैं तो अपने गरीर तथा अपने मस्तिष्क को उच्छ-मे-उच्छ स्थिति में रखन का पुरा-पुरा प्रयत्न करें । अपने जीवन को अपने जीवनोद्दय के अनुकूल स्थिति कर । अपने आपको हर ऐसी चीज में बचावें जो आपकी मक्ति को निर्दिग कर देती है अपने मन से मय तथा और पर्यहीनता के विचारों को निकाल दें क्योंकि वे आपका प्रयत्नों पर पानी छर देते । यह भी नमक है कि वे आपको लक्ष्म्या निर्दिश्य कर दें । महश करने बादत को अपने सामने रखें और उनी के अनुसार करना जीवन दानने का प्रयत्न करें । फिर आप इस योग्य हो सकदे कि दया-रति उच्छ कार्य



कर सकें ।

हर जगह ऐसे सम्मान मीसूब हैं जो महान् काय सम्पन्न करने के लिए सबधर्मीन रहते हैं किन्तु उनके यत्निक पर इनके धर्मों का अधिकार है । पीर के उन्हें हीमक की नाईं जा-जाकर अपंगुठवा निष्कर्म बना रहे हैं पीर के इतना भी नहीं जानते कि इन दुष्टों से किस प्रकार विरह सुझायें ।

मैं एक व्यक्ति को जानता हूँ जो प्रायः अपना मानसिक समुत्पन्न छोकर दिन भर के लिए अपनी शक्तियों और योग्यताओं को निरबक कर देता है । प्रातः काल खोब से उसका बेहुरा समतमाने समता है खोब के बिप से उसके मानसिक अवयवों को बरका समता है । उसके आरम्भ-सम्मान को इतनी ठस पहुँचती है उसे इतना बुद्ध और निरासा होती है कि वह दिन भर कोई काम संतोष के साथ नहीं कर सकता ।

सुबह सवेरे जब काम पर बैठे तो किसी प्रकार का मनोमानस्य निरासा बरका अधोरताके साथ काम आरम्भ न करें । यदि आप ऐसा करेंगे तो फिर यह समझें कि दिन भर सब कुछ आपकी इच्छा के विरुद्ध होता रहेगा । यदि संवीर्यन समत हूँ जी से हार्मोनिजन बनाना आरम्भ करते तो मुर बेतान हूँ या नहीं ? इसलिए यदि आप बिस-कुन संतुष्ट रहना चाहते हैं तो सुबह ही सुबह अपने विमाय के बाव की समत हूँ जी को न सिरे बरिह सही कुम्भी को हाव समायें ताकि आप दिन भर मनोहापी तथा मपुर वाले मुनते रहें ।

कार्वाण्य के समय मन में ठान लें कि आप करने काम व किसी प्रकार की कफावट या बाधा नहीं पढ़ने होंगे । यदि आप अपने जीवन में उन्नति की और पदार्पण करना चाहते हैं तो हृदय संकल्प करने कि आप का हर कन आपके हर बाव से बेहतर और उग्यजन हो ।

आपके मन में चाहे कुछ भी हो आपके यत्निक में चाहे कितने ही खोब तथा हीन भाव उत्पन्न हों बरका आपके बेहरे बर प्रति

विष्णु न पड़े बरन् इसके विपरीत आपके बेहरे से दया हर्ष तथा मानन्द प्रकट होना चाहिए ।

यदि ऐसा करने का यत्न करेंगे तो आप स्वल्प काब में ही ऐसे हो जायेंगे । जो समूना आप अपनी धाँधों के सामने रखेंगे वही आप के मानस पर अंकित हो जायेगा । फिर क्या होपा ? यही कि आपके दुर्बिचार या किसी से प्रतिकार सेने का विचार सब नष्ट हो जायेगा ।

यदि आप मुठियाँ भीचें आपकी भुजुटी चढ़ जाये और आप पागल नजर आयें तो आपको अनुभव होपा कि आपके पास में भी ऐसे ही विचार छपर रहे हैं और फिर यदि आप प्रफुल्लित दिखाई देने का भी यत्न करेंगे तो वह नहीं हो सकता क्योंकि वह संभव ही नहीं ।

शरीर का प्रत्येक अंग इस विचार, संकल्प तथा अनुमति का आशाकारी है जो कि मस्तिष्क में जमे हैं और मन पर अधिकार किए हुए हैं । इसी विचार तथा अनुमतिनुसार हर अवयव की स्वतन्त्र बन जायेंगे । ससार में ऐसी कोई वस्तु नहीं जो इस अवस्थावादी को रोक कर व्यवहार को रोक सक । यदि उसे कोई रोक सकता है उसमें परिवर्तन कर सकता है तो वह विचारों की सम्पूर्ण शक्ति है । इतनी बड़ी शक्ति कि मन के विचार संभवा उलटे हो जायें । मन या मस्तिष्क का प्रभाव शरीर पर अवश्य होता है किन्तु उसके भी नियम है और वे नियम ब्रह्म हैं जिसमें कोई परिवर्तन नहीं हो सकता है ।

यह बात अर्थमय है कि हम अपने विचारों तथा अनुमतियों को दिना करें । हमारा बेहरा हमारी चुपची शाशा है । हम विचार की हथौड़े से अपना दे सकते हैं जो हमारे शरीर तथा हृदय पर हर एक घने हस्ताक्षर करता रहता है । इसलिए जो हमारे बेहरे को पीर से देलता है हमारे रक्षक मन पर प्रकट हो जाते हैं । हमारी आदतें तथा कर्म और हमारी कबली व करनी संसार पर हमारा अहितक प्रकट कर देते हैं ।

विचार मन व मस्तिष्क पच-छा जाता है । बीर जीवनोद्भव में परिवर्तन कर देता है । वास्तव में बात यह है कि जो बात विचार या सुभाव मन में आता है चाहे वह कहीं से भी आए वह सारीरिक कोर्षों और कोशरिबों पर अंकित हो जाता है । उसका स्वभाव वर प्रभाव पड़ता है और आपके चेहरे से यह प्रकट हो जाता है ।

वास्तु किम्बदन्ते ने कितने सुन्दर धम्परी में यह तथ्य प्रकट किया है । यदि कोई व्यक्ति हृदय से यह मान ले कि वह सत्य का सामना पढ़ेगा और केवल सही काम ही करेगा तो जोड़े ही समय में उसने मस्तिष्क से पीड़न का प्रभाव खरकने लगेगा और वह चेहरे से पराङ्मयी तथा प्रवर्षी बनेगा ।

हर्नोवट के प्रख्यात दार्शनिक और विकास समस्या क आदि-कारक आदि का कथन है कि 'बार-बार मुह बनाने से चेहरा कुबल हो जाता है चेहरे के चिन्म परिवर्तित हो जात है । आपके स्वर्षों की जीव आपके चेहरे से आपके हार्मिक सक्रमों और हार्मिक रसा का पता चला सेठी है । यहाँ तक कि जो व्यक्ति तथा हँसता रहे वह प्रसन्नचित्त बन जाता है । जो हर समय चिन्तन करता रहे वह चिन्तक बन जाता है और जो नापी हर समय कोब तथा धोक करे उस के चेहरे तथा आँनों से तथा कोम व धोक ही टपकता रहता है ।

आपके चेहरे के परिवर्तन से आपकी बुनिया और आपके प्रभाव भीन व्यक्तिओं की बुनिया में कुब-से-कुब रही-बदन हो जाता है ।

जीवन के बात के नुरीसेवन का साधनधार हर्ष तथा आस्था पर है । तिस प्रकार पिमादो बजाने वाले को नुर की कम-रन से प्रति नुमता को नुर करने के लिए हर तार को बत नुर के अनुसार चलाता पड़ता है । अविष्य का मानव वातना रसा ह व और बैरना के तारी को ठीक करेगा ताकि जीवन के बात में किती प्रकार की प्रतिबु-लता और मैमुरापन न पाया जाए । यह कभी पनप नहीं सकेगा कि

सुबह ही-सुबह मयबाग की बनारि हुई खोमसतम पुत्रों वाली इस इ-  
 मानी मदीन से काम सेना धारम्भ कर है जबकि उनमें कुछ दोष  
 उत्पन्न हो गया हो । जिस प्रकार एक एक साबिन्दा अपने बिनके हुए  
 बाजे के छार आम लोगों के सामने नहीं खड़ा ।

बोबन के इस बात में से दु-ख शिन्ता निराशा और बन्ध प्रति  
 दून माहीं के बेसुरे तारी को निकाल देना चाहिए अन्यथा वह बन्ध  
 पाने नहीं बिखेर सकेगा और मनमोहक राग नहीं बलाप सकेगा जिन  
 के मुनामे के लिए प्रकृति ने उसे बनाया है ।

आप हम बात को भली प्रकार हृदयंगम कर में कि आप को  
 बिना इरादे तथा प्रयत्न के कोई वस्तु प्राप्त नहीं हो सकती । आप  
 अपने संकल्प और संपर्क के बल पर ही अपनी इच्छाओं और अपनी  
 क्षमताओं का उद्योग बिना सकते हैं ।

यदि आपने स्थिरचित्तता के साथ अपने बिचार को सफ़सला पर  
 केन्द्रित रमा तो आपको वह देखकर आश्चर्य होगा कि आपको कितना  
 लाभ हुआ है । सदा स्वयं से किसी बड़ी वस्तु किसी महान कार्य की  
 आशा रने और नग्नेहादि से अपनी योग्यता को टेस न पहुँचाये ।

निश्चिति ने इम्मान को बनाया ही ऐसा है कि वह सर्वथ प्ट कार्य  
 अधिकाधिक प्रसन्नता की रता में कर सकता है उसका सृजन ही हर्ष  
 उस्मास पर हुआ है । इसलिए जब वह प्रसन्न होता है उस समय वह  
 सर्वथ योग्यता का स्वामी होता है ।

प्रतिबुद्धता और मुरीपवन का अभाव इम्मान के कारनामों का  
 यन्त्र है । उनके धाराम तथा हर्ष के निष्ठ इत्यादि । हमारे व्यवित्तत्व  
 से जो यन्त्र है वह उसे अधिकाधिक करने तथा काटने वाली है ।

जब मन दु-खी तथा कलत्र रहा हो जब आत्मा एवं धीर में  
 ही अनुबुद्धता न हो उत समय सर्वथ प्ट साबिन्दा भी पुर्न एवं स्व  
 उत्पन्न जीवन का राम नहीं बलाप सकता ।

लोग नहीं समझते कि लड़ाई अपने, अपना विद्या, लोक बापि से कितनी मानवीय शक्ति नष्ट होती है और प्रकृति में दोष उत्पन्न हो जाता है ।

यदि आपकी ध्येय ही लोक भाए, या किसी कष्ट वा विद्या की प्राप्ति सहाये तो इन विचारों को हृदय में स्थान न दें और न इन पर विचार करें । जब आप उन्हें सब के किसी कोने में भी धरल रहे या दूसरों को ऐसे विचार रखने की प्र रणा रहे तब आप जैसे ही विचारों को अपने मन में भी ले जायेंगे और वे सर्व: धर्न आपके अन्तरों को विचलित कर देंगे । किसी व्यक्ति का कथन है कि बीमारी के बारे में विचार-विनिमय करने की आरत पैदा हो जावनी और वे तब भीरे भीरे बुद बीमारी के आये पुटने टेक देंगे ।

लोक सहन करने की आरत एक अच्छी आरत है । यदि आपके अन्दर मान सपी हुई है तो बेहतर यही है कि आप खुर्मा बाहर निकालने न दें अपनी पीड़ा दूसरों की न बतायें बल्कि जब उनका विचार भाये तो मन को दुसरी ओर प्रकृष्ट करे और इस प्रकार प्रकृष्टा प्रभाव नष्ट कर दें । विन नर के परिमम के दरबात भाते ही चारपाई वा काराम कुर्सी पर लाने होने की चेत्ना न करें अपनी साधारण तथा विवद्यता प्रकृष्ट न करें और यह न बहें कि आप बक कर बुर हो गए हैं बल्कि इनके विपरीत जो विचार अपने मस्तिष्क में लाये तो आपको यह देसकर आश्चर्य होवा कि आप कितनी बस्वी साहायन हो गये हैं और आपकी बकाल विस्तृत दूर हो गई है ।

यदि आप यह सोचते हैं कि आप अनुक काम करने से विस्तृत बक जायेंगे उस काम में आपकी सारी धर्ति नष्ट हो जावनी तो उस विचार को मन से निकाल दे । आपकी रथा के साथ आपके विचार का बसा पहल सम्बन्ध है । जो समझ में कि विचार ही शक्ति है । जिस विचार से आपको कष्ट पहुंचता है सुरतत उसके उचित

विचार को अपने मस्तिष्क में साने का प्रयत्न करे तो आपका कष्ट दूर हो जायेगा क्योंकि मानव प्रकृति की यही विशेषता है ।

द्वितीया बार आप अपने बक-माँदे और बकनाचूर होन की शिका यत करत हैं, ततनी ही बार अपने मस्तिष्क की सतह पर अमिट तथा अमर आकृतियाँ बनाते हैं । अत्यन्त साहस के साथ उच्च विचार को पसंद है और उसके विपरीत विचार को मानस पटल पर अंकित करेते हैं । पूण विश्वास के साथ बोधना करदे कि शक्ति बल तथा अनुभूतता आपके अन्तर्गत अधिकार है और आप उन्हें प्राप्त करके रईय ।

किसी व्यक्ति के लिए यह आवश्यक नहीं कोई विवशता नहीं कि वह निराशा और कायरता की विपत्तियाँ सहे क्योंकि हमारे अन्तर में बड़ी-से-बड़ी विन्ता और विपत्ति का अचूक निदान विद्यमान है ।

इस तथा विन्ता का निदान—जिस व्यक्ति की यह अविशासा हो कि वह अपनी विपत्तियों और पीड़ाओं को बदल डाले वह बड़ी सरलता से ऐसा कर सकता है । केवल योड़े से अमरिष्ठक अभ्यास की आवश्यकता है । जो विचार अपना भ्रम उस पीड़ित करता है उसे बदल डाले । फिर क्या होगा ? उमकी सारी प्रकृति बदल जायगी वह सुख-से-सुख हो जायेगा । और विस्तृत तथा आदमी बन जायेगा ।

जिन प्रकार हम दूसरों की पीड़ा पर शीर्षका का मरहम रसते हैं उसी प्रकार हम अपनी विन्ताओं और विपदाओं के पाशों पर लज्जित एवं शीर्षका का मरहम रस सकते हैं । जिन प्रकार हम दूसरों को प्रोत्साहन देते हैं, निराश होने से बचिष रसते हैं हम अपने व्यक्तित्व से भी वैसा ही व्यवहार कर सकते हैं ।

सदा प्रसन्न रहने का ढंग—अपने अन्तर तथा मस्तिष्क को नाना सुख तथा अभेदावस्था में व्यग्न रने । जीवन में इतना काम करे कि आपकी सुखी बातों शोचने और विन्ता का अन्तर्गत ही न-

निम्ने । अपने आपकी प्रसन्नता तथा समृद्धि के लक्ष्यों (बुल विन्ता और निराशाजनक विचार) को अपने हृदयद्वार में प्रवेश करने का अवसर ही मिल । जो व्यक्ति अपनी तबियत को हर वक़्त किसी-न किसी बन्धे काम में लगाये रहता है, बड़ तथा प्रसन्न रहता है । इसके विपरीत जो व्यक्ति बेकार पड़ा रहता है, कोई काम नहीं करता तबकी तबियत में बुरे विचार और उसके मत्त में विन्ताजनक भ्रम तथा सुताम बाँठ रहते हैं ।

हमे जीवन-दर्शन ऐसा बना लेना चाहिए कि हम हर्ष व प्रसन्नता के अपने अग्रतिष्ठ व्यवहार को अपने लक्ष्यों से जो हर समय इस स्याने की चोरी की ताक में मने रहते हैं सुरक्षित रख सकें । हमारा कर्ण्य है कि हम पूरे मन तथा मस्तिष्क के साथ हर ऐसे विचार हर ऐसी बात और अपने मन तथा मस्तिष्क के हर ज़ानी सुरमन का पुर्णों की शक्ति समना कर सकें जो हमारे दिमाग में विन्ता उत्पन्न करे जिनसे हमें बुल व हूँब जो हमारे मानसिक संतुलन से अछ निर्मल संतोष को नष्ट भष्ट करदे ।

मुप्त-शक्तिशाली—कृष कोष बहुधा साधारण तथा हीन कार्य करते रहते हैं यद्यपि उनकी प्रकृति में ऐसी सबसे शक्तियाँ लोई पडी हैं जिनके द्वारा वे बड़े-बड़े काम पूरे कर सकते हैं, केवल उनको क्षिमाधीन करने तथा सजब करने की आवश्यकता है ।

आत्म-सम्मान की लोभ—अपने आपकी अपनी वास्तविकता का ज्ञान करने की अनुमति के इस शक्ति से मान को अपार लाभ होना । इस प्रकार हम अपनी प्रकृति के विनाश सामर में लोभ लया सके से और हम ऐसे अनशोक मोगी विसेग शिन्क मारे में हमें किबिठ मान की न या कि के ह्मायी सम्पति है ।

हमारा जीवन बलुत अपने सकारण को सामुद करने, अपने आप की वासने के लिए एक याना है । हमारी प्रकृति शक्तियों से बनी-पूरी

है और वे हमारे जीवन की विषय अवस्थाओं पर खुसती हैं केवल  
 उस समय जब उन्हें जीवन वाली पायी जाती कोई पवित्र अधीकृत  
 पुस्तक होती है या कोई ब्रह्मा ब्रह्मण्य या भाषण का गुण उपलब्ध  
 या किसी तेज मित की महायता जो हमारे अन्दर वह सब कुछ दखता  
 है जो दूसरों को या ता दिखाई नहीं देता और यदि दिखाई देता भी है  
 तो वे धर्म में घुँस रहते हैं । कोई बड़ी भारी और आकस्मिक दुःख  
 टना या बिपदा या हमारे जीवन की कोई महत्वपूर्ण घटना एक और  
 पायी उपलब्ध कर देती है जिसका मतलब है एक दूसरी घड़ी खुस  
 पानी है और हमारे अवयव गुण तथा प्रयत्न सचिद्रो को दिखायी  
 कर देती है जिसके सम्बन्ध में हमें हमका विचार भी नहीं आता कि  
 वे हमारे पास की या हमारे अविचार में थीं । कभी-कभी प्रथम प्रथम  
 का हाथ यह पायी मित जाती है जो हमारी प्रकृति के गुण भण्डारों  
 को खोल देती है और हमारे अपने अन्तरवशी सबसे बड़ी धोख का  
 कारण बन जाती है ।

**आंतरिक योग्यताएँ**— प्रायः लोगोंका विचार है कि उनसे अन्दर  
 में कोई-न-कोई गुण योग्यता अथवा विद्यमान है जो कभी-न-कभी  
 किसी न-किसी प्रकार स्वयमेव प्रकट हो जायगी । फिर वे बड़ी कार्य  
 करने सिमर का पात्र है किन्तु यह सबका अन्तर्गत है धान् भागी भय  
 है । तब यह है कि जब कोई आकस्मिक विपत्ति हमारे मिर पर आ  
 पड़ती है हमें कोई आकस्मिक अभिमान बुरा करना हाता है उस समय उस  
 आकस्मिक विपत्ति का सामना करने और उस अमानक अभिमान को  
 दूर करने के लिए जब किसी महान् कर्तव्य प्रकट करने है वह हमारे  
 अन्तर और हमारे अह को एक हकी-मा शक्त दिगाता है जिसके  
 बारे में हमारा विचार होता है कि वह वही मे आदर्श हमें पहले  
 तो यह बड़ी दिगाई दी न की । इससे हमें यह निश्चय प्राप्त करनी  
 चाहिये कि हमारे अन्दर किसी महान् योग्यताएँ गुण है



सांठरिक्त समुद्र की तरह में संभावनाओं के कितने बहुमुख्य मोठी छिपे हुए हैं ।

वे मनुष्य जो बहान् कार्य सम्पन्न कर रहे हैं, वे भी अपनी सामर्थ्य तथा संभावनाओं की क्षमताम सीढ़ी पर नहीं पहुँचि । वे अपनी सम्पूर्ण शक्ति व्यय नहीं करते । हमारे अन्दर ऐसे यन्त्रार सर्वथा निष्प्रयोजन पड़े हैं जिन तक किसी की पहुँच नहीं हुई । हमें उनसे लाभान्वित होना है और उन्हें काम में लाना है । हमें ऐसे नवयुवकों और छाहरी लोगों पर आश्चर्य होता है जो अपने आप किसी मजिन की ओर अग्र सर हो जाते हैं और किसी पूँजी या वैयक्तिक प्रभाव के बिना ही आश्चर्यजनक कार्य करते हैं । उन्हें देख कर हम कहा करते हैं — भई इसके अन्दर पहले से यह क्षोभता भी किन्तु यदि हम प्रयत्न करें तो शायद हमारे अन्दर भी उन नवयुवकों के समान वा उनसे भी अधिक शक्ति का छक्की है ।

बस्तुतः कठिनाई यह वा बढ़ती है कि हम में से अधिकांश का यह विरवात होता है कि हमारे हृदय में इस विचार ने अड़ पकड़ ली है जो उठाके नहीं उलझती कि हमारी सामर्थ्य और क्षोभता सीमित है । जो कुछ हम कर रहे हैं उससे अधिक कुछ कर ही नहीं सकते । मेरी आस्था है कि प्रायः सभी अपनी सामर्थ्य से अपरिचित होने के कारण विचम रहते हैं । उनकी अतृप्तता का कारण इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं कि वे अपनी मुक्त तथा सांठरिक्त क्षोभताओं के बारे में अज्ञान रहते हैं और उससे अनभिज्ञ होने की चैष्टा भी नहीं करते ।

अपने आरको शुभ परामर्श देना स्ववैभव एक बहुत बड़ी पूँजी है और वह एक लक्ष्म स्ववैभव है । तब ऐसे कार्य करें ऐसी प्रचाली अपनार्थे प्रित्तसे नक्षमता उन्नति उन्नतता तथा अक्षेष्टता प्रकट हो ।

कोई काम आरम्भ करते समय मन में ये शब्द होकराये 'नव यह कार्य मुझे ही करना है इस अधिवात को चलाता मेरा ही वायित्व है ।

मुझे अपनी बीरता सिद्ध करनी है और अपना पौरुष प्रदर्शित करना है बर्ना संसार मुझे कायर कहेगा मुझे नामर्द कह कर पुकारेगा और मुझे पिचकारेगा ।

इसी प्रकार के कथन तथा महान् व्यक्तियों के उदाहरण कंठाप करने चाहियें जो समयासमय आपको उत्प्रेरित तथा अनुप्राणित करें और उस समय जब आप घेंसें जो बैठें आपको धीरज बँभाएँ ।

## सदा युवा रहने का ढंग

हम बूढ़े क्यों हो जाते हैं — एक फ्रांसीसी हकीम से किसी ने प्रश्न किया कि हम बूढ़े क्यों हो जाते हैं ? उसने उत्तर दिया इसने तीन कारण हैं पहला यह कि हम मुली और हवादार जगह में व्यायाम नहीं करते दूसरा बहुत छोटे छोटे कीटाणु जो बैक्टीरियाओं की श्रेणीवर्गी में 'जर्म' कहलाते हैं हमारे अन्दर ही अन्दर बिय फैलाते रहते हैं जिसको हमारी उद्विग्न दुर्बलता के कारण मार नहीं सकती और जो अन्ततः हमारी मृत्यु का कारण बनते हैं । तीसरा मृत्यु का मय जो हमारा घेंसें छीन लेता है हमारे संकल्पों को दुर्बल कर देता है और हमें समय से पहले ही बुढ़ापे के समीप पहुँचा देता है ।

इन तीनों कारणों में पहले व्यायाम के अभाव पर सर्वाधिक बल दिया है और वह व्यायोजन भी है । जगह में शौच तथा पुरातन कारण रखने के लिए शारीरिक व्यायाम से बढ़कर कोई चीज नहीं ।

व्यायाम का महत्त्व—आनुवंशिक आवश्यकताओं से सबसे अधिक महत्त्व धातु को प्राप्त है । इसके बाद भोजन और तीसरे दर्जे पर स्वस्थ तथा व्यायाम भी आती है । इसे ताजी हवा शुद्ध और शीतल भोजन अधिक परिमाण में मिलते रहना चाहिए अन्यथा हम जीवन नहीं रह-

सकते, किन्तु मात्र भीषित रहना ही पर्याप्त नहीं उसके साथ स्वास्थ्य तथा शक्ति का होना आवश्यक है और यह भीज व्यायाम के बिना नहीं प्राप्त हो सकती। इसके अतिरिक्त नृत्यावस्था की कित्ना पोकरणे के लिए भी व्यायाम अत्यावश्यक एवं परव्यभावी है।

**बूढ़ों का असुख विचार—**प्राण बयोकृष्ट तथा अनुपरी लोगों में यह असुख विचार प्राप्त है कि चूंकि जब उनकी नृत्यावस्था का समय आ गया है जीवन तथा सक्रियता की जगह ठण्डी पड़ चुकी है मानसिक तथा साधारण व्यवहार के रहे हैं और दिन प्रतिदिन संसार की सुविधाओं और समासधियों में भाग लेने के बयोम्य होते जा रहे हैं अतः अब उन्हें सरस तथा सामारण काम करने चाहिए बड़े तथा कठिन कार्यों में हाथ ही नहीं डालना चाहिए। और नवयुवकों के लिए जो स्वाभावतया अधिक शक्तिशाली स्वस्थ हूट-पुट और नपुर होते हैं त्याग रिक्त कर देना चाहिए। यही कारण है कि वे नवयुवकों लड़कों और बातकों की किसी कृतीती को स्वीकार नहीं करते। उन्हें व्यायाम तथा कसरत से स्वाभावतया रूपा होती है अधिक चलने फिरने से उनका मन परदा जाता है। इसलिए वे सुस्ती मानस्य तथा आमासी के दास बन जाते हैं। दूसरे पक्षों में हम यों कह सकते हैं कि वे मात्र इसलिए अस्मिति के पोठ का सेंवर डाल देते हैं कि जानु की एक अवस्था विशेष तक पहुंच पाते हैं। इसलिए उनकी प्रकृति बबल्ट हो जाती है।

उनके मानस्य के कारण उनके व्यवहार विभिन्न और बेकार हो जाते हैं। उनके शरीर के कोव करने शक्तियों का पूर्वतया सामना नहीं कर सकते। उनके शरीर में रिठना निय एरबिठ होता रहता है वे बनका अभी-बाँठि छोड़ नहीं कर सकते क्योंकि वे काम चलते-फिरते हैं और उनका परिणाम यह होता है कि उनके बदन में बीमारी से नङ्गे की साधर्म्य नहीं रहती। उनके मस्तिष्क उनका नाहीमण्डत

उनके रग प रहे के पन्द्र बीस समय से क्यों पूरा बेकार हो जाते हैं। इनमें के पीछे बूढ़ हो जाते हैं और मानस्य उदासी तथा मुस्ती के विकार हो जाते हैं।

ममूद्य सु।त तथा घासता पर्यो होते हैं—शाय तोय स्वभा बन आमनी होत है। यदि रोटी कपड़ा तथा अन्य बुनियादी व आवश्यक वस्तु उम्हें बिना न करे तो ये अफ्रीका के जर्ब सम्य लोरी की भांति हाथ-पैर तक न हिसाणे घोर कुशपाव बर में बैठे रहें। बर में हाथ-पैर हाथ घरे बठ गदना और सपनाम मा बहानिया पड़ कर समय धनीठ कर देना सहज कार्य है। किन्तु बाहर निकलने और जीवन के बबुद्धर व कपड़े गाना बड़ा हुमर और दुयम है। इसीलिए ली अविच्छर सोय अयेछावृत्त युवा भी होते हैं वे इस शांति व सुतोप के विचार हो जाते हैं। बैठ गाना तथा काम काज न करने की भावत काम मठ है जिसमें उनके स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुँचती है किन्तु उम्हें उतरी परवा नहीं उम्हें तो सारस्मश्रियता ही माती है।

गति जीवन है और ध्यन्धिक्रम मृत्यु—गति जीवन है और अतिशय मृत्यु। जीवन का मूल नियम गति ही है किन्तु इनका यह ज्ञान नहीं कि बूढ़े लोग जवानों की भांति पीठे छिरे या उनी सकि यना तथा उत्पाद न काम करे बीसा कि वे पहले करते थे। इसका मतलब केवल यह है कि स्वास्थ्य के लिए कुछ-न कुछ नार्पोरिकम्वा पाय और पोषा-बहुत मानसिक कार्य आवश्यक है। प्रकृति का नियम यह है ईश्वरवत्त गतिमें न काम में बर्ना के छीनती जायेंगी।

काम से भायघा यापस बेहें—प्रकृति का यह मिदाल भी मानसिक दोषों पर हावी है और बदन की कोटरियों पर भी जो मक-लना की विशेषताओं उदाहरणार्थ परिधन जैसे और कार्यात्म की मानसिक है। प्रकृति हमें यह वस्तु बायस में लेती है किठका हम प्रयोग नहीं करने केवल उनी वस्तु पर ह्यास अविचार रहू लफटा

है जिसे हम काम में लाते हैं । यदि हम अपनी बाहुओं को यहीनी  
 निरक्षय रखें तो परिणाम यह होगा कि मांस का अपिर्काय भय मज  
 जायेगा और मात्र हृष्टिमां छेप रह जायेगी । इसी प्रकार मस्तिष्क के  
 कोष भी जालस्य और अतिरिक्त का अम्यास करने कनस्यका विमास  
 की कोठरिची सिद्धि जायेगी । मानसिक अवयवों में हात जाने मयेमा  
 के बेकार हो जायेगे ।



# ॐ आकर्षक • उकृष्ट • लोकप्रिय अशोक पॉकेट बुक्स

हो रुपये लोरीन की लोकप्रिय पुस्तकें

सूखे पेड़ सख्त पत्ते	गुलशन नम्बा	२ •
पत्थर के होंठ	गुलशन नम्बा	२ ••
पीस कमस	गुलशन नम्बा	२ ••
एक नदी ही पाट	गुलशन नम्बा	प्रेस में
यादबी	गुलशन नम्बा	प्रेस में
हरपोक	गुलशन नम्बा	प्रेस में
स्पमटी	बनु • गुलशन नम्बा	प्रेस में
कुठिया	शीकठ बानबी	प्रेस में
फाट्टेन	शीकठ बानबी	प्रेस में
चार ही बीच	शीकठ बानबी	प्रेस में
तीच को बीच	शीकठ बानबी	प्रेस में
भाबी	शीकठ बानबी	प्रेस में
कामिकारी रनबी	तीर्थराम डिपेबपुरी	प्रेस में
बाप का स्वास्थ		प्रेस में

मूल्य १ •• प्रति पुस्तक

उपन्यास	
काली घटा	गुलशन नम्बा
में अकेली	गुलशन नम्बा
गुनाह के बून	गुलशन नम्बा
तीन इक्के	गुलशन नम्बा

है जिसे हम काम में लाते रहें। यदि हम अपनी बाहुओं को महीनों निष्क्रम रखें तो परिणाम यह होगा कि मांस का अपिर्काश मात्र मन जायेगा और मांस हड्डियाँ छेप रह जायेंगी। इसी प्रकार मस्तिष्क के कोप भी आत्मस्य और व्यतिरेक का अभ्यास करके फलस्वरूप दिमाग की कोठरियाँ सिधुङ्ग जायेंगी, मानसिक बन्धनों में ह्रास आने लगेगा वे बेकार हो जायेंगे।



# ● आकर्षक ● उकृष्ट ● लोकप्रिय अशोक पॉकेट बुक्स

दो रुपये सौरीय की लोकप्रिय पुस्तकें

मूँके पड़ मच्छ पत्ते	गुलशन नन्दा	२०००
पत्पर के होंठ	गुलशन नन्दा	२०००
नील कमल	गुलशन नन्दा	२०००
एक मरी दो पाट	गुलशन नन्दा	प्रम में
पाचवी	गुलशन नन्दा	प्रम में
हरपोक	गुलशन नन्दा	प्रम में
क्यमठी	अनु० गुलशन नन्दा	प्रम में
हुतिया	श्रीकृष्ण बानर्जी	प्रम में
क्याहूँन	श्रीकृष्ण बानर्जी	प्रम में
चार सौ बीस	श्रीकृष्ण बानर्जी	प्रम में
साँच को साँच	श्रीकृष्ण बानर्जी	प्रम में
माभी	श्रीकृष्ण बानर्जी	प्रम में
जानिकारी रमधी	शीरंजन द्विवेदी	प्रम में
बाप का स्वास्थ्य		प्रम में

मूल्य १०० प्रति पुस्तक

सपन्यास	
काली बट	गुलशन नन्दा
मैं अकेली	गुलशन नन्दा
पुनाह के पुन	गुलशन नन्दा
तीन इकडे	गुलशन नन्दा



राही मंडिल और रास्ता  
 बो तिस बो बाँसें  
 गीरजा  
 मोर का राघ  
 नील नाथ के हीरे  
 भाग की व्यास  
 दी। किसे दुःख होय  
 प्र म पुकारिन  
 हपोड़े और चौट  
 नाबना  
 हीर रंभा  
 यही पत्रम  
 पुन और राघवें  
 कामर की बाव  
 बीमा  
 मावे की बिरिया  
 आबेरी यतिप्री  
 यह मंडिल बनबानी  
 बह माँ थी ?  
 बरार और पुर्जा  
 काले मावे  
 सुदे मेले  
 १ बरकर २० मिनट  
 अग्निपारी पुनर की रात  
 कामी गोपी  
 विचकठी नुरकान

आदित रसीर  
 कृष्णगोपाल आभिर  
 रबीन्द्रनाथ टीगोर  
 मनीता चट्टोपाध्याय  
 तीर्थंराम चिरोबपुरी  
 रादेव रायन  
 ब्यासंकर मि प  
 व मुदर्यन  
 हारकाप्रसाद ए० ए०  
 कृष्णगोपाल याभिर'  
 एम बसलम  
 घरब  
 प्रो० हरिश्चन्द्र  
 गोविंदबलम पम्त  
 बरबरत रमा  
 मनीता चट्टोपाध्याय  
 बिनोद रस्तोबी  
 कृष्णार्ककर भारतहाज  
 कुचीर 'सीरज'  
 मनबतीप्रसाद बाजपेयी  
 बमनादास 'बस्तर'  
 कृष्णार्ककर भारतहाज  
 तीर्थंराम चिरोबपुरी  
 रत्नप्रकाश 'धीन  
 बमनादास बस्तर'  
 आदित रसीर

डूँड के बाँसु  
तड़पत बीते रैन  
धमिता  
कुम्ह  
बाबमी का बच्चा

पारबेन्द्र चर्मा 'चन्द्र'  
मधुसिद्ध मिश्र  
उत्ताराम शास्त्री  
श्यामसुन्दर पर्वेल  
यशपाल

हास्य-व्यंग्य  
रिम फेंक  
माटरी का टिकट  
सैतान की शायरी  
वी हाँ फिटे हूँ  
भीमठी वी  
शरारत

श्रीकृष्ण पानवी  
श्रीकृष्ण पानवी  
श्रीकृष्ण पानवी  
श्रीकृष्ण पानवी  
श्रीकृष्ण पानवी  
श्रीकृष्ण पानवी

जीवनमोक्षयोग  
जीवन और व्यवहार  
परिवार नियोजन :  
बर्न कन्ट्रीस

स्वेट मार्सेन

डा० कैबल धीर

हिन्दी गीत

श्रेष्ठ कवयित्रियों की प्रतिनिधि रचना

स्नेही

हिन्दी के लोकप्रिय प्रथम गीत

शुभेन्द्र स्नेही व विरिचय्य करसैमा

उर्दू काव्य

१००१ दोर

नूरुलबी अब्बासी

२०० स्वाहवाँ

नूरुलबी अब्बासी

बाग की नर्सों

नूर अब्बासी-नूर नऊबी

इस्किन्दाः उजलें

नूरुलबी अब्बासी

राही मंजिल और रास्ता  
 दो तिल दो बीजों  
 मीरजा  
 घोर का तार  
 तीग माख के हीरे  
 भाग की प्यास  
 प्री ? किसे दुख होय  
 प्र म पुनारिख  
 इचोड़े और चोट  
 साबना  
 हीर रंता  
 बटी पठन  
 फूल और चापचों  
 कावज की नाह  
 बीजा  
 माण की बिदिमा  
 जगचेरी पलिया  
 यह मंजिल जनवाणी  
 यह मां धी ?  
 दरार और पुर्वा  
 जामे मादे  
 नूने देके  
 १ बरकर २० पिनट  
 अग्निपारी पुनम की रात  
 काली गोरी  
 बिसरती सुरकाण

आदिल रहीद  
 कृष्णमोपान आबिद  
 रबीन्द्रनाथ टैमोर  
 बनीठा चट्टोगाप्याय  
 तीर्थराम त्रियेबपुरी  
 राबम रापब  
 रमासंकर मि ग  
 पं सुदर्शन  
 द्वारकाप्रसाद ए ए०  
 कृष्णमोपान आबिद  
 एम० असमय  
 सरन  
 प्रो हरिश्चन्द्र  
 गोविन्दबल्लभ पन्त  
 यमदत्त घर्मा  
 बनीठा चट्टोगाप्याय  
 विनोद रस्तोबी  
 कृपासंकर मारुतडाज  
 सुबीर धीरज  
 मनबतीप्रसाद बाजपेबी  
 जमनादास बल्लार  
 कृपासंकर मारुतडाज  
 तीर्थराम त्रियेबपुरी  
 रत्नप्रकाश 'धीर'  
 जमनादास बल्लार  
 आदिल रहीद

पू षट के बाँसू  
छड़पठ बीठे रैन  
बमिता

पुन्व  
बादमी का बच्चा  
हास्य-व्यंग्य

दिन केंद्र  
माटरी का टिकट  
घैतान की डामरी  
की हूँ पिटे हूँ  
भीमती भी  
घगरत

बीबमोउपयोगी  
जीवन और व्यवहार  
परिचार नियोजन ।

बर्ष कन्ट्रोम  
हिन्दी पीठ

बैठ कल्पितियों की प्रतिनिधि रचना

हिन्दी के लोकप्रिय प्रणय पीठ  
बर्द्ध काव्य

१००१ सेर  
२०० स्वाइपा  
बाज की गरम  
इतिहासप्रवर्त

यादवेन्द्र शर्मा 'चन्द्र'  
मधुमिका मिश्र  
उजारायन शास्त्री  
श्यामसुन्दर पब्लिश  
यशपाल

श्रीकृष्ण पानबी  
श्रीकृष्ण पानबी  
श्रीकृष्ण पानबी  
श्रीकृष्ण पानबी  
श्रीकृष्ण पानबी  
श्रीकृष्ण पानबी

स्वेट मार्केट

डा० केवल धीर

स्नेही

सुप्रेम स्नेही व विरिराज हरसेना

गुरली बम्बाठी  
गुरली बम्बाठी  
गुर बम्बाठी-गुर गुरबी  
गुरली बम्बाठी